

مهارات بوزان

للتحصيل التعليمي

الخرائط الذهنية
وأساليب التذكر
والقراءة السريعة

توني بوزان™





مهارات بوزان
للتحصيل
التعليمي



التعليمي

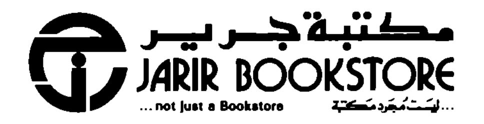
الخرائط الذهنية
وأساليب التذكر
والقراءة السريعة

توني بوزان™

مستشار التحرير

جيمس هاريسون





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

This translation of Buzan's Study SkiUs 1/e is published by arrangement with Pearson Education Limited.

BUZAN'S

STUDY SKILLS

MIND MAPS

MEMORY TECHNIQUES

SPEED READING

TONY BUZAN™

CONSULTANT EDITOR

JAMES HARRISON



اللهم أنزل على قبرها الضياء والنور
والفسحة والسرور
اللهم اقبلها في عبادك الصالحين
واجعلها من ورثة جنة النعيم

هناك مؤلفات أخرى للمؤلف توني بوزان أصدرتها بي بي سي أكتيف:

مجموعة العقل

استخدم رأسك
كتاب الذاكرة
كتاب القراءة السريعة
كتاب الخريطة الذهنية®

مقتطفات بوزان

Mind Mapping
Speed Reading
Brilliant Memory

Embracing Change

المحتويات

مقدمة

يتضمن هذا الكتاب برنامج BOST' الفريد "لتقنية دراسة بوزان العضوية". المصمم خصيصًا لتحسين قدرات أي طالب للاستعداد للمدارس العليا ولامتحانات الكلية والجامعة. والمقالات والاختبارات والنماذج والمساقات الدراسية عمومًا.

وسوف يساعدك أيضًا على التغلب على مخاوفك المبررة فيما يتعلق بالامتحانات والدراسة المكثفة، وسوف تكتشف في هذه الصفحات طريقة جديدة وإيجابية للتعلم، مستخدمًا في ذلك مخك الرائع ومهاراتك العقلية.

وليس من قبيل التباهي أن برنامج BOST قد تم شحنه بخبرة ٣٥ عامًا في مجال مهارات الدراسة وقوة المخ والتذكر بعد التعلم وتقنيات التفكير المشع® والتركيز وأداة الذاكرة متعددة الأبعاد بما يمثل الخريطة الذهنية®.

المهارات المنظمة الواردة هنا سوف تعزز قدراتك بسرعة البرق فيما يتعلق بـ:

- الإعداد بثقة للدراسة والامتحانات والاختبارات.
- القراءة بسرعة وكفاءة أكثر مما كنت تعتقد أنه ممكن.
- تدوين الملاحظات واستيعاب الملاحظات بشكل أكثر فاعلية.
- حفظ ما تعلمته بنجاح أكبر واستدعائه.
- الوصول إلى عقلية المراجعة، وفي الوقت ذاته الاستمتاع بـ "الأوقات المستقطعة" للاسترخاء.
- زيادة قدرتك على المراجعة بشكل كبير مستخدمًا الخرائط الذهنية (الموضحة هنا على شكل "سكين الجيش السويسري").

ومع إدماج برنامج BOST الفريد، فإن هذا الكتيب سوف يوفر لك الثقة والوسائل لتحقيق إمكانياتك الدراسية - أيًّا كانت موادك الدراسية أو مستواك الأكاديمي.

الخوف والاشمئزاز من الامتحانات والمراجعة

إذا كنت متشككًا (ولماذا لا تكون كذلك؟)، فاطرح على نفسك الأسئلة التالية قبل أن تقلب الصفحة:

هل أخشى الامتحانات؟

هل أنا متعلم متردد؟

هل يرهبني عدد المواد الدراسية التي يجب عليَّ إنجازها؟

هل فعلت كل شيء ما عدا البدء في المراجعة بجدية؟

هل أسيئ استخدام الوقت بدلًا من التخطيط له؟

هل أواجه صعوبة في الاحتفاظ بالمعلومة وتذكرها واستدعائها؟

هل تجب عليَّ دراسة المرجع من البداية للنهاية حتى يمكنني استيعابه؟

هل أدرس عندما أكون متعبًا للغاية أو مشتتًا؟

هل أعتقد أن أفضل طريقة لاستيعاب المعلومات هي قراءة النص، من البداية للنهاية؟

هل أتعلم عن طريق الحفظ دون الوصول لفهم حقيقي؟

تخميني هو أنك أجبت بـ نعم على واحد على الأقل من هذه الأسئلة السابقة (ما لم يكن عليها كلها!)، ما يجعل دليل مهارات الدراسة هذا هو الأداة المثالية من أجل إتقان مهاراتك الدراسية.

أيًا كان امتحان التعليم العالي الذي تدرس من أجله، فعلى الأرجح أنك لا تخزن وتسترجع المعلومات والبيانات والحقائق والأرقام والمراجع بالقدر نفسه من السرعة والفاعلية الذي لديك إمكانية القيام به.

وهذا ربما يكون نتيجة لـ:

قلة الحافز.

تراكم العادات الدراسية السيئة.

عدم وجود "إستراتيجية" محددة للمراجعة وتدوين الملاحظات للمقالات أو الامتحانات أو المشروعات أو المواد الدراسية أو الجرائد.

التوجس والقلق بشأن ضغوط الوقت وعدد المواد الدراسية.

نقص في استيعاب الطريقة التي يعمل بها.

مخاوفك – التي هي عقلانية تمامًا – ومشاعرك السلبية هي شيء تنظر إليه وتعترف به وتتقبله وتعلم أن كل شخص آخر يشعر بها، وأنه بالمناسبة، ليس هناك أي داعٍ لأيٍّ منهما تمامًا.

الدوامة السحيقة للخوف من الدراسة

تخيل هذا السيناريو (إذا لم يكن قد حدث معك بالفعل): المدرس يلقي بالكتاب على الطاولة "محدثًا ضجة عالية!"، ويقول إن هذا الكتاب هو ما سوف تمتحن فيه، هذا هو كتاب الاختبار، وإذا لم تستوعب هذا الكتاب وإذا لم تفهم كل معنى في هذه الصفحات، فعندئذ سوف ترسب في الاختبار؛ لذا خذ هذا الكتاب معك إلى المنزل واقرأه ببطء وعناية....

وهذا ما تفعله... فهذا الكتاب ثقيل الوزن، وهو أيضًا يزن كثيرًا من الناحية العقلية. بعد ذلك تظهر كل أنواع أفعال المراوغة أو أنشطة التسويف، مثل: فتح الثلاجة، أو مشاهدة التليفزيون، أو كتابة رسائل إلى الأصدقاء أخيرًا تجلس بصحبة المجلد الكبير. ما الذي يحدث بعد ذلك؟

إذا قرأت لمدة ساعتين – وهي فترة طويلة – بسرعتك المعتادة في الاطلاع مع فواصل معتادة في التركيز، فمن المحتمل أن تقرأ الصفحة في حوالي خمس دقائق، وتأخذ الملاحظات غالبًا في عشر دقائق؛ لذا فبعد ساعتين تكون قد نسيت فيهما بالفعل ما قرأته، تجد نفسك قد راجعت جزءًا صغيرًا من الكتاب. ويمكنك أن *تدرك من الناحية البدنية* مقدار الجزء الصغير

الذي تناولته؛ فقد كان صعبًا وشاقًا، وصرت تشعر بألم في العين والأذن والرأس والرقبة والظهر والمؤخرة وآلام أخرى في كل مكان، وهناك أجزاء كثيرة يجب عليك تناولها وأنت تعلم أنك سوف تنسى معظمها. وبينما تمضي عبر ملاحظاتك الخطية المرعبة أسبوعًا تلو آخر وشهرًا تلو آخر، ناسيًا ما تعلمته مع تقدمك في الكتاب مثلما هي الحال في البذور المتناثرة التي تموت وأنت تزرعها، تلوح الامتحانات في الأفق، وأنت تعلم أنه محكوم عليك بالفشل - وأنت كذلك بالفعل.

تشعر بالإحباط وتذهب لتتناول مشروبًا ما وبعد ذلك سيسهل عليك الحصول على الملاحظات بسؤال الأصدقاء وتصفح شبكة الإنترنت، ومحاولة جعل الأستاذ الجامعي أو المعلم في المدرسة يفشي لك بشيء ما. فكل هذا قائم على أساس عقلاني تمامًا؛ لأنك محق: فهذا النوع من الدراسة هو في الأساس مضيعة للوقت، ويجب عليك أن تتعلم كيفية القيام بذلك بشكل صحيح.

الآن سوف *يمكنك* القيام بذلك إذا عملت وتدربت على ما في هذا الكتاب، وسوف تصبح دوامتك السلبية تجربة إيجابية محفزة.

كيف تقوم بذلك: كيف تحقق أقصى استفادة من هذا الدليل الدراسي؟

يجب أن تنظر إلى كل جزء من هذا الكتاب باعتباره الصفحة الأولى - عند تخطيطي هذا الكتاب اتضح لي أن أي فصل من فصول الكتاب يصلح لأن يكون "الفصل الأول"؛ لأن كل أجزائه مهمة للغاية؛ لذا أقترح عليك أولًا أن تتصفح الفصول المختلفة لهذا الكتاب بسرعة "لتأخذ انطباعًا" عن المحتويات والطريقة ثم تلقي بعد ذلك نظرة فاحصة على كل فصل؛ حيث يتعامل كل فصل مع جانب مختلف من وظائف المخ، ويعطيك طرقًا مختلفة لإطلاق العنان للمخ وتسخيره بصفته أداة دراسية ذات فاعلية مضاعفة.

الفصل الأول: مخك: إنه بحق أفضل مما تعتقد

يوضح لك هذا الفصل كيف يكون المخ أداة مدهشة للدراسة، وكيف يمكن أن يكون كذلك بالنسبة لك، ويتم تسليط الضوء على دراسات الحالة للطلاب الذين استخدموا برنامج BOST لإظهار تطبيقه وتنوعه في سيناريوهات دراسية مختلفة، كما يوضح الفصل كيف ينبغي عليك ألا تقلل أبدًا من شأن إمكاناتك، وكيف يمكنك أن تطلق العنان لقدرات المخ المدهشة.

الفصل الثاني: العقبات التي تحول دون الدراسة الفعالة

يتناول هذا الفصل "العقبات" العقلية والعاطفية والجسدية والحواجز التي تحول دون الدراسة الفعالة؛ حتى يمكنك تفهمها وعدم الشعور بالرعب من وطأة التوقعات مع اقتراب موعد الامتحانات، وبعد ذلك تم تحديد المهارات الأساسية لبرنامج BOST في الفصول التالية.

الفصل الثالث: BOST®

يقدم لك إستراتيجية برنامج BOST ذات النقاط الثماني التي يسهل اتباعها من أجل **الإعداد** الدراسي **والتطبيق**. ويتضمن الإعداد المهارات الأساسية للتصفح وإدارة الوقت وإنعاش الذاكرة وتحديد الأسئلة والأهداف، في حين يتم تقسيم التطبيق إلى المهارات الخاصة بالنظرة العامة والمعاينة والنظرة المتعمقة والمراجعة.

الفصل الرابع: القراءة السريعة

هل تقرأ ببطء شديد لدرجة أنه يغلب عليك النوم في مكتبة الجامعة؟ من الواضح أنك بحاجة إلى تسريع قراءتك وفهمك لما تقوم بدراسته ومراجعته. هذا الفصل هو أكثر بكثير من مجرد استيعاب تقنية؛ فهو يوضح لك أيضًا

كيفية التركيز، وكيفية تصفح البيانات بسرعة وفحصها، والأهم، كيف تؤثر كل من البيئة الدراسية ووضعية الجسد على استعدادك للتعلم ورغبتك فيه، وسوف يساعدك أيضًا على توفير الوقت والدراسة بشكل أكثر كفاءة. وعند استحضارك القراءة السريعة في مراجعاتك جنبًا إلى جنب مع رسم الخرائط الذهنية (انظر الفصلين السادس والسابع) وتسخير ذاكرتك (الفصل الخامس)، سوف تزيد ثقتك بنفسك أيضًا.

الفصل الخامس: شحذ ذاكرتك

سوف أعلمك التقنيات الرئيسية التي تحتاج إلى استخدامها للتذكر، وهذه التقنيات سوف تدعم ما الذي يجب عليك أن تتعلمه بشأن رسم الخرائط الذهنية في الفصلين السادس والسابع. وسوف أشرح لك كيف يمكنك تحسين الذاكرة في **أثناء التعلم وبعد التعلم** على حد السواء. بالإضافة إلى ذلك، سيتم تقديم نظامي ذاكرة رئيسيين لمساعدتك في المواد الدراسية من أجل الحفظ المثالي للبنود الواردة.

الفصل السادس: الخرائط الذهنية®

يستعرض هذا الفصل طريقة فريدة للذاكرة والاستدعاء والمراجعة ما يعكس "الخرائط" الداخلية لعقلك؛ فالخريطة الذهنية هي منبه ذاكرة متعدد الأبعاد وأداة مراجعة رائعة. إن فهم الطريقة التي تفكر بها سوف يساعدك على استخدام الكلمات والصور المجازية في أشكال الخريطة الذهنية من أجل التسجيل والمراجعة والاستدعاء والتذكر والتنظيم والتفكير الإبداعي وحل المشكلات التي تقابلك في أثناء الدراسة وعند المراجعة للامتحانات، ويجب عليك أيضًا أن تكون قادرًا على تخزين المعلومات والبيانات بشكل فعال واستدعائها واسترجاعها.

الفصل السابع: تغيير دراستك مع الخرائط الذهنية® وبرنامج ®BOST تغييرًا جذريًا

هذا الفصل هو الخطوة النهائية على طول الطريق إلى النجاح، ففي هذا الفصل سوف تتعلم كيفية تطبيق تقنيات رسم الخريطة الذهنية المضبوطة بدقة في جميع جوانب دراستك، وسوف تتعلم كيفية القيام برسم الخريطة الذهنية لكتبك الدراسية لأقراص الفيديو المدمجة ولملاحظات المحاضرة، وسوف تكتشف فوائد رسم الخريطة الذهنية في المجموعة الدراسية.

تذكر: يجب أن تراجع المهارات الأساسية التي تشعر بالحاجة إلى قراءتها من جديد، **ولا** تتعامل مع *هذا الكتاب* بأسلوب خطي تمامًا من البداية للنهاية. وسوف أؤكد مرة أخرى: أن كل جزء من أجزاء هذا الكتاب يجب أن يكون بالنسبة لك هو الصفحة الأولى. ومن الضروري أيضًا أن تقوم بالتدريب إذا كنت ترغب في التمكن من استخدام الطرق والمعلومات الموضحة في *هذا الكتاب* بفاعلية. وفي المراحل المختلفة في الكتاب توجد تمارين واقتراحات لمزيد من الأنشطة، وبالإضافة إلى ذلك يجب أن تقوم بتطوير تدريبات ووضع جدول زمني للدراسة، مع الالتزام به بحزم قدر الإمكان.

وبعد تجميع المكونات الأساسية لبرنامج BOST، يمكنك دمج جميع مجالات المعرفة السابقة في عقلية دراسية شاملة:

للدراسة بدرجة عالية من الكفاءة.

للتنظيم بفاعلية.

لقراءة كل كتاب دراسي بمعدل أسرع مرتين على الأقل من سرعتك السابقة.

لتذكر ما تعلمته بمعدل أسرع مرتين أيضًا.

لرسم خريطة ذهنية لكتبك وملاحظاتك بطريقة تمكنك من تذكر المواد الدراسية من أربع إلى عشر مرات أفضل.

لذا استعد لتحقيق إمكانياتك الحقيقية للوصول إلى الدراسة الفعالة والناجحة بمساعدة برنامج BOST - مدموجًا مع القراءة السريعة ورسم الخريطة الذهنية واستدعاء الذاكرة - المزيج النهائي للمهارات الدراسية مستفيدًا بأعظم قيمة لديك، وهو، المخ.

واسمح لي بأن أعرف شيئًا حول نجاحك!



١ مخك: إنه أفضل مما تعتقد

المخ هو معالج رائع للمعلومات و ذو طاقة فائقة، وقادر على وضع أفكار مترابطة ولا حدود لها، فإذا عرفت فقط كيف يمكنك تسخيره، فلن تصبح الدراسة ممارسة مؤلمة ومرهقة، بل ستكون ممارسة سريعة وسهلة ومثمرة.

بدأ المخ يتطور منذ أكثر من ٥٠٠ مليون سنة، ولكن فقط في السنوات الخمسمائة الماضية اكتشفنا أنه يقع داخل الرأس، وليس في المعدة أو القلب (كما كان يعتقد "أرسطو" والكثير من العلماء المشاهير الآخرين). والمدهش أكثر من ذلك حقيقة أن ٩٥٪ مما نعرفه بشأن المخ والطريقة التي يعمل بها تم اكتشافه في غضون السنوات الخمس عشرة الماضية، ولم يزل لدينا الكثير كي نتعلمه.

والمخ لديه خمس وظائف رئيسية هي:

١ **الاستقبال** - يستقبل المخ المعلومات عن طريق الحواس.

٢ **التخزين** - يقوم المخ بحفظ المعلومات وتخزينها ولديه القدرة على الوصول إليها عند الحاجة. (على الرغم من أنك قد لا تشعر به يعمل على هذا النحو دائمًا!).

٣ **التحليل** - يتعرف المخ على الأنماط ويحب تنظيم المعلومات بطرق من شأنها أن تعطي معنى: عن طريق فحص المعلومات والاستفهام عن المعنى.

٤ **التحكم** - يتحكم المخ في الطريقة التي تدير أنت بها المعلومات بطرق مختلفة، اعتمادًا على حالتك الصحية وتوجهك الشخصي وبيئتك.

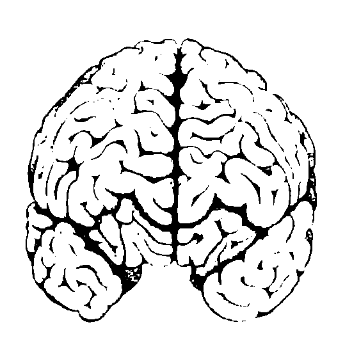
٥ **الإخراج** - يقوم المخ بإخراج المعلومات التي استقبلها عن طريق الأفكار والكلام والرسم والحركة وكل أشكال الإبداع الأخرى.

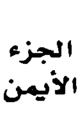
وسوف تساعدك التقنيات الموضحة في *هذا الكتاب* على الاستفادة من مهارات المخ هذه عن طريق مساعدة المخ على التعلم والتحليل والتخزين واسترجاع المعلومات بفاعلية وعند الحاجة إليها.

الإنسان ذو المخين

الطريقة التي يدير بها المخ هذه العمليات فائقة السرعة هي أكثر من مذهلة. ويتمثل الاكتشاف المبهر في الوقت الحاضر في معرفتنا بوجود مخين علويين بدلًا من مخ واحد، وأنهما يعملان بدرجات مختلفة في المجالات العقلية المختلفة؛ فجانبا المخ، أو كما يطلق عليهما قشرتا المخ، تربط بينهما شبكة معقدة رائعة من الألياف العصبية المعروفة باسم *الجسم الثفني*، ويتعاملان بشكل مسيطر مع أنواع النشاط العقلي المختلفة.

الجزء
الأيسر





بالنسبة لمعظم الناس تتولى **القشرة المخية اليسرى** التعامل مع:

المنطق والكلمات والقوائم والخطوط والأرقام والتحليل - وهذا ما يطلق عليه الأنشطة "الأكاديمية". وبينما تكون القشرة المخية اليسرى منخرطة في هذه الأنشطة، يكثر تواجد القشرة المخية اليمنى في "موجة ألفا" أو في حالة راحة على استعداد للمساعدة.

تتولى **القشرة المخية اليمنى** التعامل مع:

الإيقاع والخيال واللون وأحلام اليقظة والوعي المكاني والجشتالت (وهي الصورة المنظمة بالكامل أو كما قد تفضل وصفها، بأن "الكل أكبر من مجموع أجزائه") والبعد.

وأظهرت الأبحاث اللاحقة أنه عندما يتم تشجيع الناس على تطوير مجال عقلي اعتبروه في السابق مجالًا ضعيفًا، فإن هذا التطوير بدلًا من أن ينقص من قدر المجالات الأخرى، يبدو كأنه ينتج عنه تأثير مشترك يحسن من أداء جميع المجالات العقلية. وعلاوة على ذلك، يحتوي كل نصف من نصفي الكرة المخية على الكثير من قدرات النصف الآخر أكثر مما كان يعتقد سابقًا، وكل نصف قادر أيضًا على المزيد من الأنشطة العقلية على نطاق أوسع وأكثر دقة.

على سبيل المثال، فشل "أينشتاين" في دراسة اللغة الفرنسية في المدرسة، ووضع ضمن أنشطته العزف على الكمان والفن والإبحار و"ألعاب الخيال". وقد أرجع "أينشتاين" فضل العديد من الرؤى العلمية الخاصة به ذات الأهمية البالغة لتلك الألعاب الخيالية. وبينما كان مستغرقًا في أحلام اليقظة فوق أحد التلال في أحد أيام الصيف، تخيل نفسه وهو يركب أشعة الشمس إلى الأطراف البعيدة من الكون، وعندما وجد نفسه عاد إلى سطح الشمس، "وهو أمر مستحيل من حيث المنطق"، أدرك أن الكون يجب أن يكون في الواقع منحنيًا، وأن تدريبه السابق "القائم على المنطق" كان غير مكتمل. الأرقام والمعادلات والكلمات التي غلف بها صورته الذهنية الجديدة أهدت إلينا نظرية النسبية. **تركيبة القشرة المخية اليسرى واليمنى**

وعلى نحو مماثل، تبين أن الفنانين العظماء هم أصحاب "المخ الكامل"؛ فبدلًا من دفاتر الملاحظات المليئة بقصص عن الحفلات الصاخبة، وقذف الألوان على اللوحة بشكل عشوائي لتنتج أعمالًا فنية مميزة، تم اكتشاف تداخلات مشابهة لما يلي:

استيقظت في الساعة السادسة صباحًا. وقضيت اليوم السابع عشر في رسم اللوحة رقم ستة في سلسلة لوحاتي الحديثة. فخلطت أربعة أجزاء من اللون البرتقالي مع جزأين من اللون الأصفر لعمل مزيج من الألوان قمت بوضعه في أقصى الزاوية اليسرى من اللوحة، كي يقدم تعارضًا بصريًا للأشكال اللولبية في الزاوية السفلى على الجانب الأيمن، لكي يقدم توازنًا مطلوبًا في عين الملاحظ.

وهذا يعد مثالًا معبرًا عن مدى تدخل أنشطة القشرة المخية اليسرى فيما نعتبره في العادة ممارسات للقشرة المخية اليمنى.

شفرة "دا فينشي" الأخرى

برز رجل في الألف سنة الماضية باعتباره قدوة لما يمكن أن يقوم به الإنسان إذا تم تطوير كل من جانبي القشرة المخية في وقت واحد، هذا الرجل هو "ليوناردو دا فينشي". فخلال الفترة التي عاش فيها كان - بشكل قابل للجدل - أبرع رجل في كلٍ من التخصصات التالية: الفن والنحت وعلم وظائف الأعضاء والعلوم العامة والهندسة المعمارية والميكانيكا وعلم التشريح والفيزياء والاختراع وعلم الأرصاد الجوية والجيولوجيا والهندسة والطيران. كما كان بإمكانه أيضًا عزف وتأليف وغناء الأغاني العفوية إذا ما أُعطي أية آلة وترية في ساحات أوروبا. وبدلًا من فصل هذه المجالات المختلفة لقدرته الكامنة، قام "دافنشي" بدمجها معًا؛ فدفاتر الملاحظات العلمية الخاصة به ممتلئة برسومات وصور ثلاثية الأبعاد، والمثير للاهتمام بالقدر نفسه، أن الرسوم النهائية لأعماله الفنية الرائعة تبدو في كثير من الأحيان مثل المخططات المعمارية: خطوط مستقيمة وزوايا ومنحنيات وأرقام متضمنة الرياضيات والمنطق وقياسات دقيقة.

تحقيق الإمكانات العقلية الخاصة بك

إذن، يبدو أننا عندما وصفنا أنفسنا بأننا موهوبون في مجالات معينة ولسنا موهوبين في مجالات أخرى، فإن ما وصفناه حقًّا هو تلك المجالات من إمكاناتنا التي طورناها بنجاح، والمجالات من إمكاناتنا التي لا تزال كامنة والتي يمكن في الواقع أن تتجلى مع العناية الملائمة.

لا يعمل جانبا المخ بشكل منفصل عن بعضهما - فهما بحاجة إلى العمل معا ليقدما أقصى درجة من الفاعلية. وكلما تمكنت من تحفيز جانبي المخ في الوقت نفسه، عملا معًا بشكل أكثر فاعلية لمساعدتك على:

- التفكير بشكل أفضل.
- والتذكر أكثر.
- والاستدعاء على الفور.

التحفيز للدراسة سوف يأتي من خلال استخدامك لبرنامج BOST. وباستخدام مهارات الدراسة هذه الفريدة في نوعها والمصقولة بشكل شخصي - ودمجها مع الخرائط الذهنية والتفكير المشع والقراءة السريعة والتذكر بعد التعلم ومهارات دراسة "بوزان" الأساسية الأخرى - فإن قدرتك على إتقان المراجعة والتعلم والفهم والدراسة للامتحانات والإعداد سوف يتم تغييرها. انظر إلى دراستي حالة لاثنين من الطلاب بما يبعث الثقة بنفسك:

دراسة حالة - "إيفا"

"لا ينبغي على الإطلاق أن يقال لأي شخص إنه غبي أو إنه لا يستطيع القيام بشيء؛ فنحن جميعًا نمتلك الإمكانية، ومن الضروري أن يحصل كل دارس على أفضل الفرص لتحقيق هذه الإمكانية. لكننا بحاجة إلى طرق تناسبنا، وتقنيات "توني بوزان" فعالة بشكل مدهش وأيضًا، بسيطة من حيث إمكانية تعلمها؛

وأحبذ بشدة أن يتلقى الشباب مقدمة عن هذه التقنيات في المدارس والجامعات، كي يصلوا إلى أقصى درجة من متعة التعلم"
"إيفا"، الباحثة التي غيرت تقنياتها الدراسية من خلال رسم الخرائط الذهنية.

واجهت "إيفا" مرحلة دراسية صعبة؛ فقد قامت المدرسة بإحالتها إلى فصل ضعفاء الفهم وتم إخبار والديها بصراحة تامة بأنه "لا أمل في" اجتيازها الامتحانات، وكان ينظر إلى "إيفا" على أنها شخص غبي، لكنها في الواقع كانت تعاني صعوبة في قراءة الكلام المكتوب (حالة مرضية أصبحت معروفة على نحو أفضل بكثير). وعلاوة على ذلك، كانت "إيفا" تحب التعلم. وبعد تقييم قام به عالم نفسي تربوي - عندما كانت في الثالثة عشرة من عمرها - عرفت أن لديها حاصل ذكاء أعلى من المتوسط. *قالت "إيفا": "لذا عرفت أنه يجب عليَّ التعلم بطريقة مختلفة. رد فعلي تجاه إخباري بأنني غبية وأنني لن أجتاز المستويات المتقدمة التي تؤهلني للالتحاق بالجامعة، هو العمل بجد أكثر لأثبت أنهم على خطأ... فبإمكاني أن أكون عنيدة"*

كانت "إيفا" في السادسة عشرة من عمرها عندما اكتشفت الخرائط الذهنية في السنة الأولى من دراسة المستويات المتقدمة؛ فقد كانت محظوظة بأن تجد معلمًا ملهمًا حقًا وكان والداها داعمين لها بشكل مدهش كما كان لديهما إيمان قوي بها؛ فقد كانت والدتها هي التي عثرت على المعلم الذي رأى "إيفا" على أنها "إمكانية" بدلًا من كونها مجرد "عمل"، واكتشف طبيعتها وكيف أنها تقدم أفضل ما لديها. فقد قام معلم "إيفا" بتعليمها رسم الخريطة الذهنية وفتح أمامها عالمًا جديدًا من إمكانيات التعلم.

وتذكر "إيفا": *"لقد كانت الجانبية البصرية لديَّ هائلة، وأحبت روحي التنظيمية تواجد كل شيء أمامي على صفحة واحدة"*.

كانت الخرائط الذهنية شيئًا لا يقدر بثمن في جميع دراساتها بدءًا من المستويات المتقدمة وحتى مؤهلاتها المهنية في مجال التسويق.

"فقد حققت في دراساتي باستمرار نتائج عالية متضمنة العديد من الفروق

والمزايا. وحصلت في أحد الامتحانات على أعلى درجة في الدولة (امتحان الدعاية في معهد كام)"

وتختتم "إيفا" كلامها قائلة: *"نجحت المدرسة في إخماد حبي للتعلم للمرحلة التي كانت فيها فكرة قضاء ثلاث سنوات أخرى في الجامعة أمرًا مرعبا بالنسبة لي ـ وهو ما أحزنني بشدة؛ لأنني أعرف أنني كنت سأود أن أتعلم ذلك في الجامعة. وقد أعادت الخرائط الذهنية لـ "توني بوزان" وتقنيات التعلم تعريف هذا الحب وهو الأمر الذي أعتز به حتى يومنا هذا"*

دراسة حالة ـ "إدموند"

كان "إدموند" واضحًا في حلمه عندما كان في الحادية عشرة من عمره ولا يزال في المدرسة الإعدادية؛ فقد أراد الالتحاق بكلية وينشستر، وهي واحدة من الكليات الحكومية الأكاديمية الرائدة في المملكة المتحدة، ولكن من أجل تحقيق هذا الهدف، كان عليه العمل بجد للوصول إلى الدرجات العالية المطلوبة للالتحاق بكلية وينشستر. وقبل تسعة أشهر من التقديم لامتحانات القبول لم تكن درجاته عالية بما فيه الكفاية، وبدا أن الهدف بعيد المنال. فشرعت والدته، والتي كانت على علم بعمل "توني بوزان" وكل ما قدمه من تقنيات عن كيفية التعلم، في تعليم "إدموند" كيفية القيام برسم الخرائط الذهنية وكيفية تطبيقها على مواده الدراسية، وكانت هذه نقطة تحول بالنسبة له وبسرعة كبيرة، بدلًا من الشعور بالضغط بسبب المواد الثماني التي يعلم أنه يجب عليه اجتيازها، شعر "إدموند" بالسيطرة وكان قادرًا على التخطيط لفترات الدراسة والمراجعة. أولًا، قام برسم خريطة ذهنية للمواد الثماني، وهو ما أعطاه "نظرة عامة" كان بحاجة إليها لمعرفة المواد التي تحتاج إلى مزيد من العمل، ثم رسم بعد ذلك خريطة ذهنية لكل مادة، بإعطاء فرع لعناوين الموضوع الرئيسي في هذه المادة الدراسية. وبالتالي، فقد وضع على ورقة واحدة المنهج الدراسي بأكمله لهذه المادة الدراسية، وتمكن من التركيز

على الموضوعات التي شعر بأنها بحاجة إلى مزيد من المراجعة أو الدراسة. وعندما حان موعد الامتحانات في نهاية المطاف، بدلًا من الشعور بالذعر، كان قادرًا على تنظيم أفكاره وإجاباته من خلال استخدام الخرائط الذهنية القوية. وكانت النتيجة نجاحًا باهرًا؛ فقد اجتاز "إدموند" جميع امتحاناته بسهولة والتحق بالكلية التي يحلم بها.

٢ العقبات التي تحول دون الدراسة الفعالة

أنت تمتلك هذا العقل الرائع، وهذه القوة الرهيبة للمخ. إذن لماذا تشعر بالخوف والتوتر والقلق عندما يتعلق الأمر بالدراسة؟

يواجه معظم الناس صعوبات في الدراسة أو المراجعة للامتحانات؛ ولذا يتناول هذا الفصل هذه الصعوبات المشتركة؛ بحيث يمكنك قبول مخاوفك العقلانية والتغلب عليها فيما يتعلق بالامتحانات والاختبارات والتقييمات والمقالات وأطروحة الدراسات العليا والمساقات الدراسية. إن الحواجز الرئيسية التي تحول دون الدراسة بنجاح هي:

- **المتعلم المتردد.**
- **العقبات العقلية التي تحول دون الدراسة الفعالة.**
- **تقنيات الدراسة القديمة.**

المتعلم المتردد

الدارس الذي يجلس من الساعة السادسة مساءً حتى منتصف الليل متحمسًا ومصممًا وحسن النية هو شخص ربما يكون مألوفًا لك بالفعل؛ ففي الساعة السادسة مساءً يتجه الطالب نحو مكتبه، وينظم بعناية كل شيء موجود عليه استعدادًا لمواصلة فترة المذاكرة. وبعد أن يضع كل شيء في مكانه، يعيد تنظيم كل شيء على حدة بعناية مرة أخرى، بما يتيح له الوقت لاستكمال العذر الأول؛ حيث يتذكر أنه في الصباح لن يكون لديه ما يكفي من الوقت لقراءة كل المقالات الممتعة في الجريدة، كما أنه يدرك أيضًا أنه إذا كان عليه الدراسة فسيكون من الأفضل إزاحة مثل هذه الأشياء الصغيرة من أمامه قبل أن يبدأ في مهمته.

وبالتالي يغادر مكتبه، ويتصفح الجريدة والإشعارات؛ وبينما هو يتصفح يجد أن هناك الكثير من المقالات الممتعة أكثر مما كان يعتقد أصلًا، كما يلاحظ أيضًا وجود القسم الترفيهي في أثناء تصفحه أوراق الجريدة.

في هذه المرحلة، ربما تبدو كأنها فكرة جيدة أن يخطط للاستراحة الأولى المسائية - ربما يكون برنامجًا مشوقًا يعرض ما بين الساعة ٨ و٨:٣٠ مساءً.

عندئذ، يبحث حتى يتمكن من العثور على البرنامج، ثم يبدأ البرنامج فعليًا في حوالي الساعة ٧ مساءً. وفي هذ المرحلة، يعتقد قائلًا: "حسنًا، لقد واجهت يومًا شاقًا، وليس أمامي وقت طويل قبل أن يبدأ البرنامج، وأنا بحاجة إلى فترة راحة على أية حال، وسوف يساعدني الاسترخاء حقًا على الانكباب على الدراسة...". ثم يعود بعد ذلك إلى مكتبه متأخرًا في الساعة ٧:٤٥ مساءً؛ لأن بداية البرنامج التالي كانت ممتعة أيضًا بشكل أكثر مما كان يعتقد.

في هذه المرحلة، يظل يحوم حول مكتبه، وهو ينقر بأصبعه على كتابه مطمئنًا لنفسه عندما يتذكر أن عليه القيام بتلك المكالمة الهاتفية والرسالة النصية لاثنين من زملائه والتي، مثلها مثل المقالات التي أثارت اهتمامه في الجريدة، سيكون من الأفضل إزاحتها من طريقه قبل أن يبدأ في دراسته الجادة.

وسوف تكون المكالمات الهاتفية والرسائل النصية التي تتوالى ذهابًا وإيابًا، بطبيعة الحال، ممتعة أكثر ستستغرق وقتًا أطول مما كان مخططًا له في الأصل، ولكن في نهاية المطاف يجد الدارس الباسل نفسه عائدًا مرة أخرى إلى مكتبه في حوالي الساعة ٨:٣٠ مساءً.

في هذه المرحلة من الأحداث يجلس بالفعل على مكتبه، ويفتح الكتاب وعلامات التصميم بادية على وجهه، ويبدأ في القراءة (عادة في الصفحة الأولى) عندما يبدأ في الشعور ببدايات الجوع والعطش، وهذا ما يعتبر أمرًا كارثيًا؛ لأنه يعلم أنه كلما انتظر فترة أطول لإشباع حاجته، أصبح الوضع أسوأ، وزاد انقطاع تركيزه الدراسي بشكل أكبر.

إذن، الحل الواضح والوحيد هو تناول وجبة خفيفة، ولكن كلما ارتبطت أنواع كثيرة من المواد الغذائية اللذيذة بمركز الجوع الرئيسي، أصبحت الوجبة الخفيفة وليمة كبيرة.

بعد إزالة هذه العقبة الأخيرة، يعود الدارس إلى مكتبه مع تيقنه بأنه في هذه المرة لن يكون هناك شيء من المحتمل أن يتداخل مع تكريس وقته للدراسة، وينظر إلى أول مقطعين من الجمل في الصفحة الأولى ... عندما يشعر بأن معدته ممتلئة تمامًا يغلب عليه شعور عام بالنعاس. وسيكون من الأفضل بكثير في هذه المرحلة مشاهدة البرنامج الآخر المشوق الذي يستمر عرضه نصف الساعة بداية من الساعة ١٠ مساءً، وبعده سوف يتم الانتهاء تقريبًا من عملية الهضم، وسوف تمكنه فترة الاستراحة حقًّا من الانكباب على المهمة التي بين يديه.

وفي منتصف الليل نجده نائمًا أمام شاشة التليفزيون.

حتى هذه المرحلة، عندما يوقظه في الصباح أي شخص يدخل الغرفة، سوف يعتقد أن الأمور لم تسر على نحو سيئ للغاية، فبرغم كل شيء، فقد حصل على قسط جيد من الراحة، وتناول وجبة جيدة، وشاهد بعض البرامج الممتعة والخفيفة، وقام بإنجاز التزاماته تجاه أصدقائه، واستوعب معلومات اليوم، وأزاح كل شيء تمامًا من طريقه بحيث يمكنه *غدًا* في السادسة مساء....



الخوف من (مواجهة) الدراسة هو أمر عقلاني.

في الوقت الحالي يتم إعطاء المعلومات أهمية وتركيزًا أكثر من الفرد؛ ونتيجة لذلك، يتم إغراق المتعلم المتردد عقليًا و"إثقال كاهله" فعليًا بسبب كل هذه المعلومات، ولا يزال كلٌ من سيل المعلومات والمطبوعات مستمرًا بمعدلات مذهلة، في حين تبقى قدرة الفرد في التعامل مع كل هذا ودراسته مهملة. فإذا كان عليه مواجهة الموقف فلا يجب عليه تعلم المزيد من "الحقائق الثابتة"، بل عليه تعلم طرق جديدة للتعامل مع المعلومات ودراستها - طرق جديدة حول استخدام قدراته الطبيعية في التعلم والتفكير والتذكر وخلق وإيجاد حلول للمشكلات.

العقبات العقلية التي تحول دون الدراسة الفعالة

إن الأحداث السابقة هي على الأرجح مألوفة بالنسبة لك ومسلية، لكن الآثار المترتبة عليها كبيرة وخطيرة.

فمن ناحية تعتبر هذه القصة مشجعة؛ لأنها - وفقًا لحقيقة أن كل شخص قد مر بها - تؤكد ما كان يظنه الناس منذ فترة طويلة وهو أن كل شخص يعتبر مبدعًا ومبتكرًا، وأن المشاعر التي لدى الكثيرين فيما يتعلق بكونهم غير مبدعين ليست ضرورية. فإن الإبداع الذي ظهر في المثال الخاص بالمتعلم المتردد لا يتم تطبيقه بشكل مفيد للغاية، لكنّ التنوع والابتكار اللذين نستخدمهما في اختلاق مبررات *لعدم* قيامنا بالأمور يشيران إلى أن كل شخص لديه ثروة من المواهب يمكن تطبيقها في اتجاهات أكثر إيجابية!

ومن ناحية أخرى هذه القصة ليست مشجعة؛ لأنها تظهر الخوف الكامن والمنتشر الذي يمر به معظمنا عند مواجهة نص دراسي.

ينشأ هذا التردد والخوف من نظام التعليم القائم على الاختبار، والذي يتعرض فيه الطالب لكتب دراسية في المواد التي "يتلقاها" ؛ فهو يعرف أن الكتب المدرسية "أصعب" من القصص والروايات، كما يعرف أيضًا أنها تمثل الكثير من العمل، ويعلم كذلك أنه سوف يتم اختباره في معرفته بالمعلومات المقدمة في هذه الكتب.

لذا فإن:

١ حقيقة أن هذا النوع من الكتب "صعب" هي حقيقة غير مشجعة في حد ذاتها.

٢ حقيقة أن هذا الكتاب يمثل عملًا هي أيضًا حقيقة غير مشجعة؛ لأن الطالب يعرف بشكل غريزي أنه غير قادر على القراءة والملاحظة والتذكر بشكل صحيح.

٣ حقيقة أن الطالب سوف يجري اختباره غالبًا ما تكون هي الحقيقة الأكثر خطورة من بين هذه الصعوبات الثلاث. ومن المعروف جيدًا أن هذا التهديد يمكن أن يعوق تمامًا قدرة المخ على العمل في حالات معينة. عدد الحالات التي تحدث لكثير من الأشخاص لا يستطيعون حرفيًّا كتابة أي شيء في الامتحان على الرغم من أنهم يعرفون المادة الدراسية تمامًا - مثل عدد حالات الأشخاص الذين، وبالرغم من قدرتهم على كتابة شكل من أشكال الإجابة، فإنهم يمرون بانسداد عقلي رهيب؛ حيث ينسون تمامًا مجالات كاملة من المعرفة في أثناء فترة الامتحان. وحتى في الحالات الأكثر تطرفًا، معروف أن الكثير من الأشخاص يقضون مدة الامتحان على مدى ساعتين كاملتين في الكتابة باهتياج، مفترضين أنهم يكتبون إجابة السؤال في حين أنهم فعليًّا يكررون كتابة إما أسمائهم، أو يكررون كتابة كلمة واحدة مرارًا وتكرارًا.

ومع مواجهة هذا النوع من التهديد، والذي يعتبر أمرًا مرعبًا تمامًا بالنسبة للكثيرين، يصبح لدى الطالب واحد من خيارين: إما الدراسة ومواجهة مجموعة واحدة من العواقب، أو عدم الدراسة ومواجهة مجموعة مختلفة من العواقب. فإذا درس وكان أداؤه سيئًا، إذن، فقد أثبت لنفسه أنه "غير قادر" أو "غبي" أو "أحمق" أو "أبله" أو أيًا كان التعبير السلبي في ذلك الوقت. وبالطبع ليست هذه هي الحالة حقًّا، لكنه لا يملك طريقة لمعرفة أن الأمر يرجع إلى النظام الذي لا يختبره بشكل صحيح، وليس إلى قصوره الذي تسبب في "الرسوب".

أما في حالة عدم دراسته، فإن الموقف سوف يختلف تمامًا.

عند المواجهة في حالة الرسوب في الاختبار أو الامتحان، يمكن للطالب أن يقول على الفور إنه من الواضح أن هذا الفشل كان بسبب "عدم دراسته وإنه غير مهتم بمثل هذا النوع من المواد الدراسية بأية حال من الأحوال".

وعند قيامه بذلك، فإن الطالب المتردد يحل المشكلة بعدة طرق:

يتجنب أن يتعرض احترامه لذاته لاختبار أو تهديد فيما يتعلق بالدراسة.

لديه عذر مثالي للرسوب.

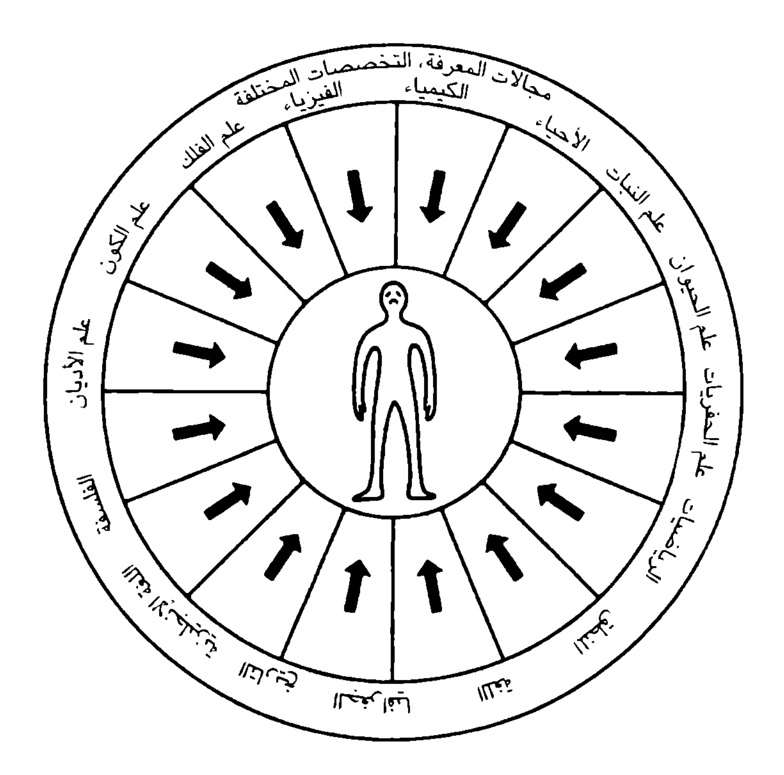
يحظى باحترام زملائه الطلاب؛ لأنه تجرأ على التصدي لموقف يخيفهم جميعًا أيضًا، ومن المثير للاهتمام، ملاحظة أن هذا الطالب غالبا ما سيجد نفسه في موضع القائد.

ومن المثير أيضًا، ملاحظة أنه حتى أولئك الأشخاص الذين يتخذون قرارًا بالدراسة سيحتفظون بجزء صغير من أنفسهم لكي يتصرفوا مثل الشخص الذي لا يدرس؛ فالشخص الذي يحصل على درجات عالية مثل ٨٠ أو ٩٠٪ سوف تجد أنه يستخدم الأعذار نفسها بالضبط لتبرير عدم حصوله على ١٠٠٪ مثلما يستخدمها الطالب غير الدارس لتبرير الرسوب.

تقنيات الدراسة القديمة

إن المواقف المذكورة غير مرضية لجميع الأطراف المعنية؛ لذا فإن كان أحد الأسباب الأخرى الأساسية للنتائج الدراسية ضعيفة المستوى يكمن في الطريقة التي اتبعناها في كل من تقنيات الدراسة والمعلومات التي أردنا من الطلاب دراستها.

فقد حاصرنا الفرد بكتلة مربكة من المواد أو "التخصصات" المختلفة، مطالبين إياه بأن يتعلم ويتذكر ويفهم مجموعة مخيفة من المواد تندرج تحت مسميات؛ مثل الرياضيات والفيزياء والكيمياء والأحياء وعلم الحيوان وعلم النبات وعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الاجتماع وعلم النفس وعلم الإنسان والفلسفة والتاريخ والجغرافيا واللغة الإنجليزية والدراسات الإعلامية والموسيقى والتكنولوجيا وعلم الحفريات. ففي كل مجالات المواد الدراسية هذه كان الفرد ولا يزال معرضًا لمجموعة من التواريخ والنظريات والحقائق والأسماء والأفكار العامة.



في التعليم التقليدي، يتلقى الشخص المعلومات أو "يدرسها" فيما يتعلق بمجالات المعرفة المختلفة التي تحيط بالفرد، ويسير الاتجاه والتدفق من المادة الدراسية إلى الفرد ـ حيث إنه ببساطة يحصل على المعلومات، ويتوقع منه أن يستوعبها ويتعلمها ويتذكرها بقدر ما يمكنه القيام بذلك.

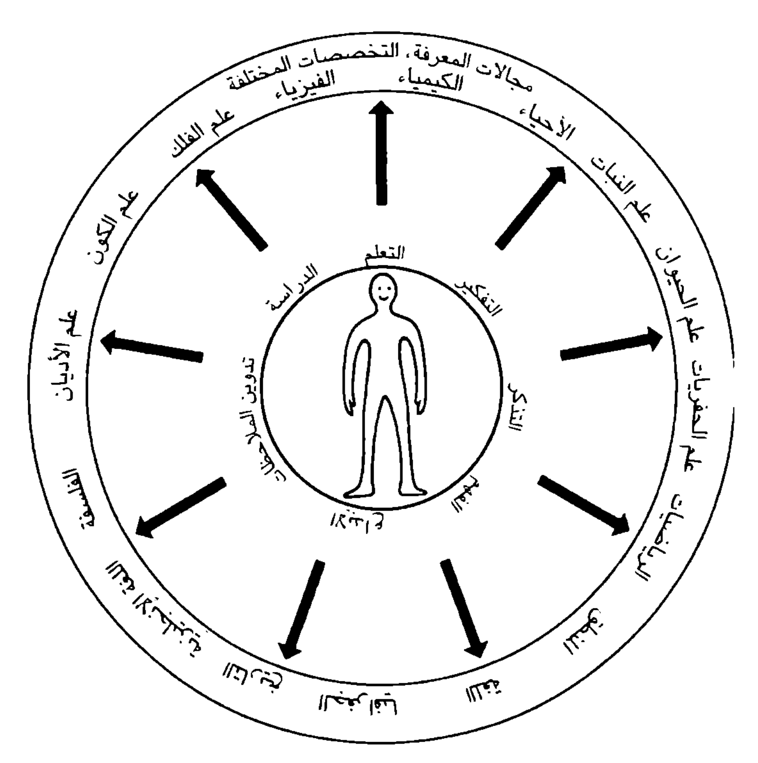
ما يعنيه هذا حقًا هو أننا تعلمنا طريقة غير متوازنة تمامًا في الدراسة وفي أسلوب تعامل الشخص مع ما يحيط به من معلومات ومعرفة، وطريقة ارتباطه بهما.

كما يتبين من الرسم التوضيحي، نحن نركز الآن كثيرًا على معلومات حول مجالات "منفصلة" من المعرفة، كما أننا نمارس الكثير من الضغوط عندما

نطالب الفرد بأن يعطي حقائق بنظام مستوعب مسبقًا أو في أشكال محددة مسبقًا، مثل أوراق الامتحانات القياسية أو المقالات الرسمية.

وقد انعكست هذه الطريقة أيضًا في تقنيات الدراسة القياسية الموصى بها في المعاهد ذات السنوات الست والجامعات ومعاهد التعليم المتقدم والنصوص والكتب الدراسية المتماشية معها. لقد كانت هذه التقنيات "شبكة" طرق والتي يوصى فيها بالعمل دائمًا وفقًا لمجموعة من الخطوات يتم تطبيقها في أي كتاب قيد الدراسة، وكان أحد الاقتراحات الشائعة هو أن أي كتاب دراسي صعب ينبغي دائمًا قراءته حتى ثلاث مرات من أجل ضمان الفهم الكامل، ومن الواضح أن هذا مثال بسيط جدًّا، لكن حتى العديد من الطرق الأكثر تطورًا تميل إلى أن تكون صعبة وغير مرنة بعض الشيء - أنظمة قياسية بسيطة يتم تكرارها في كل مناسبة دراسية.

ومن الواضح، أن مثل هذه الطرق لا يمكن تطبيقها بنجاح في كل كتاب دراسي؛ فهناك فرق كبير بين دراسة نص في النقد الأدبي ودراسة نص في الرياضيات العليا. ومن أجل الدراسة بشكل صحيح، يجب أن تكون هناك تقنية لا تفرض الطريقة نفسها على مثل هذه المواد المختلفة.



في أشكال التعليم الجديدة، لا بد من عكس اتجاه التأكيدات السابقة. بدلًا من تعليم الفرد حقائق عن الأشياء الأخرى - يجب علينا أولًا تعليمه حقائق عن نفسه - حقائق عن الطريقة التي يستطيع من خلالها أن يتعلم، ويفكر ويتذكر ويبدع ويحل المشكلات، وإلى غير ذلك.

أولًا، من الضروري بدء العمل من الفرد باتجاه الخارج. أي أنه بدلًا من أن يتم قصفه بكتب ومعادلات وامتحانات، يجب علينا أن نبدأ في التركيز على تعليم كل شخص: كيف يمكنه الدراسة بشكل أكثر كفاءة. لذا؛ يجب أن نعلم أنفسنا كيف نحرك عيوننا عندما نقرأ وكيف نتذكر وكيف نفكر وكيف يمكننا أن نتعلم بشكل أكثر فاعلية، وكيف ننظم تدوين الملاحظات وكيف

يمكننا حل المشكلات وبشكل عام كيف يمكننا استخدام قدراتنا على أفضل نحو، أيًّا ما كان موضوع المادة الدراسية (انظر الرسم التوضيحي السابق).

سيتم القضاء على معظم المشكلات المذكورة هنا عندما نقوم أخيرًا بنقل التركيز بعيدًا عن المادة الدراسية إلى التركيز على الطالب وكيف يمكنه اختيار وفهم أية معلومة يريدها. وسوف يكون الطلاب مجهزين لدراسة وتذكر أي مجال من مجالات المعرفة المثيرة للاهتمام أو الضرورية. ومن غير الضروري أن تكون المعلومات "محشورة"، وسيستطيع كل طالب ترتيب الموضوعات الدراسية وفقًا لإيقاعه الشخصي، طالبًا المساعدة والإشراف الشخصي فقط عندما يدرك أن هذا الأمر ضروري. وثمة ميزة أخرى لهذه الطريقة وهي أنها سوف تجعل كلًّا من التدريس والتعلم عملية أكثر سهولة وأكثر متعة وأكثر إنتاجية. ومن خلال التركيز على الأفراد وقدراتهم الخاصة، سوف نضع، أخيرًا وبطريقة معقولة، العملية التعليمية في منظورها الصحيح.

تمهيد لما بعد ذلك

يميل المرء إلى أن يلاحظ هنا أن الطالب الحديث يمكنه الوصول إلى كتيبات التعليمات والكتب التي تشرح "كيفية القيام بهذا"، والمواقع على شبكة الإنترنت بخصوص أي شيء يرغب في دراسته أو البحث عنه؛ لكن عندما يتعلق الأمر بالكائن الأكثر صعوبة وتعقيدًا وأهمية من كل ذلك، وهو أنفسنا، لم تكن هناك عمليًّا أية مساعدة، ونحن بحاجة إلى "دليل تشغيل" ليخبرنا بكيفية تشغيل "الحاسب الحيوي العبقري" لدينا، *وهذا الكتاب* الذي بين يديك هو دليل التشغيل الذي تبحث عنه.

BOST ® ۳

سوف يوضح لك برنامج (BOST ®) المنصوص عليه في هذا الفصل كيفية تطوير عادات دراسية قوية والتغلب على كل ما يتعلق بالدراسة من مخاوف وضغوط وقلق. وفي الفصول الأربعة التالية. سوف نعزز ونضاعف قوة التقنية عن طريق تعريفك بطرق زيادة سرعتك في أثناء استخدام هذه التقنية. وسوف يؤدي ذلك إلى تحسين ذاكرتك بالنسبة لما تقرؤه، في أثناء قراءتك له وبعد الانتهاء من قراءته. وسوف تتيح لك تقنية تدوين الملاحظات الرئيسية - الخريطة الذهنية ® - أن يكون لديك كل شيء قمت بقراءته سريعًا. وكل شيء تعلمته وتذكرته مرتبًا ومنظمًا تمامًا وتحت السيطرة. وفي الفصل الأخير. سوف نراجع برنامج BOST ونقوم بتكملته وتمكينه بكل عنصر من هذه العناصر الرئيسية.

وينقسم برنامج BOST إلى إستراتيجيتين رئيسيتين وهما: **الإعداد والتطبيق.**

ومن المهم، أن نلاحظ في البداية أنه على الرغم من أن الخطوات الرئيسية مقدمة بترتيب معين، فإن هذا الترتيب ليس ضروريًا إطلاقًا ويمكن تغييره، والحذف منه والإضافة إليه مثلما تسمح النصوص الدراسية. وستكون بحاجة أيضًا إلى قراءة ومراجعة الفصول المتعلقة بالقراءة السريعة والذاكرة والخرائط الذهنية للاستفادة بأكبر قدر من التأثير من برنامج BOST.

برنامج ® BOST: الإعداد

يحتوي القسم الأول على:

- **التصفح.**
- **الوقت والكم.**
- **مذكرة الخريطة الذهنية لمدة خمس دقائق.**
- **طرح الأسئلة وتحديد الأهداف.**

التصفح

قبل القيام بأي شيء آخر، من المهم للغاية أن "تتصفح" أو تلقي نظرة على الكتاب الدراسي بأكمله أو على الجريدة أو دفتر المحاضرات أو المطبوعات التي توشك على دراستها، وينبغي أن يتم التصفح بالطريقة التي تنظر بها إلى الكتب التي تفكر في شرائها من متجر الكتب أو التي تفكر في استعارتها من المكتبة. بعبارة أخرى، يتم ذلك عن طريق التقليب بشكل عرضي ولكنه سريع إلى حد ما عبر صفحات الكتاب؛ لأخذ "الانطباع" العام عن الكتاب وملاحظة التنظيم والترتيب ودرجة الصعوبة ونسبة الرسوم البيانية والرسوم التوضيحية للنص، وموقع كل من النتائج والملخصات والاستنتاجات.

الوقت والكم

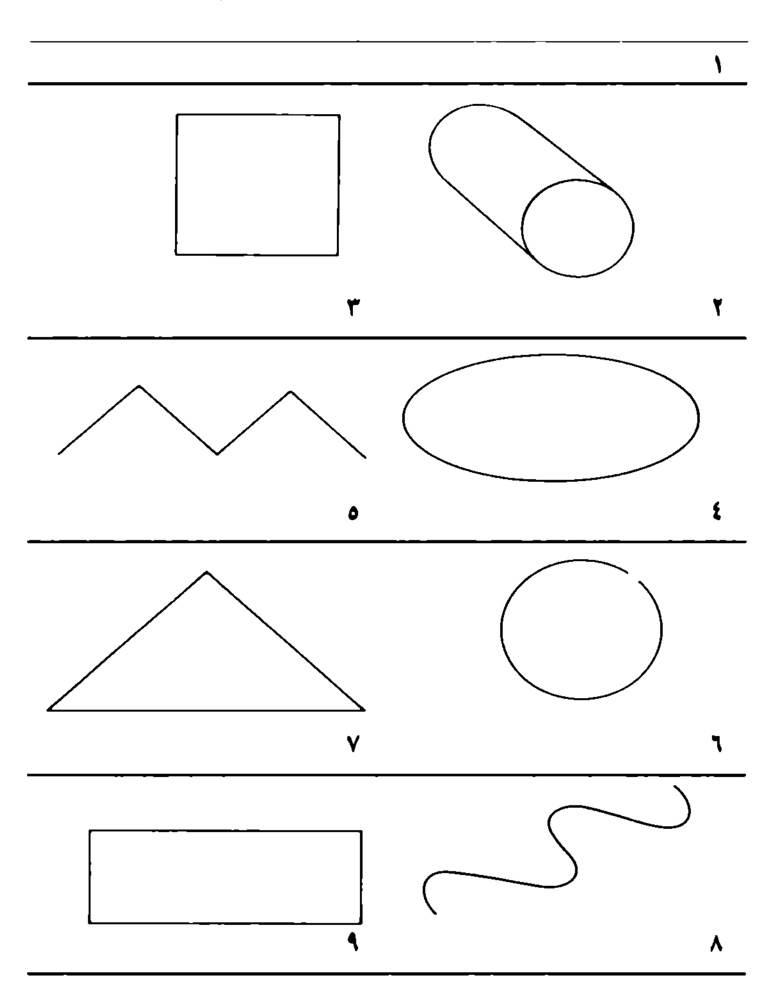
يمكن التعامل مع هذين الجانبين في وقت واحد؛ لأن النظرية التي تقف وراء كلٍّ منهما متشابهة.

أول شيء يجب القيام به عند الجلوس لدراسة الكتاب الدراسي هو أن تتخذ قرارًا بشأن الفترات الزمنية المخصصة له. وبعد القيام بذلك، قرر ما الكم المطلوب تغطيته في كل فترة زمنية.

والسبب في الإصرار على هاتين الخطوتين الأوليين ليس من باب التعسف، كما أنه مدعوم بنتائج توصل إليها علماء النفس الجشتاليون. (قبل القراءة، أكمل النشاط في الصفحة التالية).

اكتشف علماء النفس الجشتاليون أن المخ البشري لديه ميل قوي جدًّا لإكمال الأشياء - وهكذا سيجد معظم القراء أنهم صنفوا الأشكال الموجودة في صفحة ٣٦ على أنها خط مستقيم، أسطوانة، مربع، شكل بيضاوي، خط متعرج، دائرة، مثلث، خط مموج أو خط منحنٍ، مستطيل. وفي الواقع، فإن "الدائرة" ليست دائرة ولكنها "دائرة مكسورة". وفعليًا،

يرى كثيرون هذه الدائرة المكسورة على أنها دائرة مكتملة، وسيراها آخرون على أنها دائرة مكسورة، ولكنهم يفترضون أن الرسام كان ينوي إكمالها.



تمييز الأشكال. أكتب اسم كل شكل من الأشكال الموضحة أعلاه بجوار الرقم الخاص به.

في الدراسة، يوفر لنا اتخاذ قرار بشأن الوقت والكمية مرسى آمنًا، فضلًا عن توفير نقطة نهاية أو هدف؛ وهذا له ميزة تمكين الروابط المناسبة لكي يتم تكوينها بدلًا من تشجيع شرود الخاطر بطرق أكثر تفككًا.

المقابل الجيد هو الاستماع إلى محاضرة جيدة؛ فعندما يحاول المحاضر شرح الكثير من المواد الصعبة، فإنه عادة ما يقوم بتوضيح نقاط البداية والنهاية، وغالبًا ما يشير إلى كم الوقت المستغرق في كلٍ مجال من مجالات العرض التقديمي. وبشكل تلقائي سيجد الجمهور أن المحاضرة أصبحت أكثر سهولة من حيث المتابعة؛ لأن لديهم مبادئ توجيهية سوف يعملون من خلالها.

وسيكون من الأفضل أن تحدد فعليًّا الكم المطلوب قراءته من خلال وضع علامات ورقية كبيرة في بداية الجزء الذي تم اختياره ونهايته؛ فهذا سيمكنك من الرجوع ذهابًا وإيابًا إلى المعلومات الواردة في كم الصفحات المختارة.

وثمة ميزة أخرى لاتخاذ هذه القرارات في البداية وهي أن الخوف الكامن وراء عدم المعرفة سوف يتم تجنبه. فإذا اندفعت سريعًا في مذاكرة كتاب دراسي كبير بدون أي تخطيط، فإن عدد الصفحات التي يتعين عليك إنجازها في نهاية المطاف سوف يضيق الخناق عليك باستمرار، وفي كل مرة تجلس فيها ستكون على وعي بأنه لا يزال لديك "بضع مئات من الصفحات المطلوب إنجازها" وسوف تذاكر في ظل وجود هذا الوعي في داخلك باعتباره تهديدًا مستمرًّا وحقيقيًّا. ومن ناحية أخرى، إذا قمت بتحديد عدد مناسب من الصفحات بالنسبة للمرة التي سوف تدرس فيها، فإنك سوف تقرأ مع العلم بأن المهمة التي وضعتها بنفسك هي مهمة سهلة ويمكن إنجازها بالتأكيد. وسوف يتم تحديد الاختلاف في التوجه والأداء.

تخطيط الخريطة الذهنية* خلال خمس دقائق

بعد أن قررت كم الصفحات المراد تغطيته، قم بعد ذلك بتدوين كل ما تعرفه عن موضوع المادة الدراسية بأسرع ما يمكنك، على ألا يزيد الوقت المخصص لهذا التمرين على خمس دقائق.

والغرض من هذا التمرين هو:

- تحسين التركيز.
- التغلب على الشرود الذهني.
- خلق "وضعية" عقلية جيدة.

ويشير هذا المصطلح الأخير إلى جعل عقلك ممتلئًا بالمعلومات المهمة بدلًا من المعلومات غير المهمة. فإذا قضيت خمس دقائق تبحث في ذاكرتك عن المعلومات وثيقة الصلة بالموضوع، فسوف تنسجم أكثر مع المادة النصية وتقل كثيرًا احتمالية استمرارك في الانشغال بالفراولة والكريمة التي سوف تتناولها بعد ذلك.

ومن الواضح من مهلة الدقائق الخمس المحددة لهذا التمرين أن معرفتك كلها غير مطلوبة - فالمقصود من تمرين الدقائق الخمس ببساطة هو تنشيط نظام التخزين، ووضع عقلك في الاتجاه الصحيح.

واحد من الأسئلة التي سوف تظهر هو: "ماذا عن الفرق في الخريطة الذهنية الخاصة بي إذا كنت لا أعرف شيئًا تقريبًا عن المادة الدراسية أو إذا كنت أعرف كمًّا هائلًا عنها؟".

إذا كانت المعرفة في مجال المادة الدراسية كبيرة، فإنه ينبغي قضاء الدقائق الخمس في تذكر الأقسام الرئيسية والنظريات والأسماء المرتبطة بموضوع المادة الدراسية. وبما أن عقلك سوف يمر سريعًا بالمعلومات بشكل أسرع بكثير من معدل كتابة يدك لها، فإن جميع المعاني الثانوية سوف تظل "مرئية" عقليًا، وسوف يتم خلق الوضعية العقلية المناسبة والاتجاه المناسب.

فإذا كانت المعرفة في مجال المادة الدراسية تكاد تكون منعدمة، فإنه ينبغي قضاء الدقائق الخمس في تذكر تلك البنود القليلة المعروفة، بالإضافة إلى أية معلومات أخرى تبدو بأي شكل من الأشكال ذات صلة بموضوع المادة الدراسية؛ فإن هذا سوف يمكنك من أن تكون أقرب ما يمكنك من الموضوع الدراسي الجديد، وسوف يمنعك من الشعور بالضياع تمامًا مثلما يشعر بذلك الكثيرون في هذا الموقف.

لذا فأنت تجني المعرفة عن طريق الجمع ما بين حالتك المعرفية الفورية والحالية في الموضوعات محل الاهتمام. وبهذه الطريقة سوف تكون قادرًا على أن تحافظ على إمداد نفسك بأحدث المعلومات وسوف تعرف فعليًا ما الذي تعرفه، بدلًا من أن تكون في موقف محرج باستمرار من عدم معرفة ما تعرفه - متلازمة "كان على طرف لساني".

طرح الأسئلة وتحديد الأهداف

بعد تأسيس حالتك المعرفية الحالية حول موضوع المادة الدراسية، قرر ماذا تريد من الكتاب. إن هذا يتضمن تحديد الأسئلة التي تريد الإجابة عنها في أثناء القراءة، وينبغي أن تشير هذه الأسئلة مباشرة إلى ما تريد تحقيقه، ويفضل كثير من الناس استخدام قلم ملون مختلف لهذا الجزء، وإضافة أسئلتهم إلى ما دونوه فيما يتعلق بمعرفتهم الحالية، والخريطة الذهنية هي أفضل طريقة للقيام بهذا (انظر الفصل السادس).

هذا التمرين - مرة أخرى شبيهًا بتدوين المعرفة - يقوم على مبدأ تأسيس وضعيات عقلية مناسبة. وينبغي ألا يأخذ أكثر من خمس دقائق في البداية، حيث إنه يمكن إعادة تعريف الأسئلة والإضافة إليها مع الاستمرار في القراءة.

ما السبب في أهمية المعرفة والأسباب

التجربة القياسية لتأكيد هذه الطريقة تحتاج إلى مجموعتين من الأفراد متساوين من حيث العمر والتعليم والكفاءة، وتحصل المجموعتان على النص الدراسي نفسه مع إعطائهم الوقت الكافي للانتهاء من الكتاب.

المجموعة (أ) يتم إخبارها بتلقيها اختبارًا شاملًا لكل ما ورد في الكتاب، ويجب عليها أن تدرس وفقًا لذلك.

المجموعة (ب) يتم إخبارها بتلقيها اختبارًا في اثنين أو ثلاثة من الموضوعات الرئيسية التي تدور على مدار الكتاب، ويجب عليها أيضًا أن تدرس وفقًا لذلك.

في الواقع سوف يتم اختبار كلٍّ من المجموعتين في النص بأكمله، الأمر الذي قد يعتقد المرء فورًا أنه غير عادل بالنسبة للمجموعة (ب).

وقد يعتقد المرء أيضًا أنه في هذا الموقف سوف تؤدي المجموعة (ب) بشكل أفضل في الأسئلة التي تدور حول الموضوعات التي تم إعطاؤها لهم، وأن المجموعة (أ) ستكون أفضل في الأسئلة الأخرى، وأن كلًا من المجموعتين قد تحصل على نتيجة نهائية مشابهة. وما سيدهش الكثيرين، أن المجموعة (ب) لن تؤدي فقط بشكل أفضل في الأسئلة المتعلقة بالموضوعات، بل إنها سوف *تحقق نتائج إجمالية عالية تتضمن درجات أفضل في جميع أجزاء الاختبار.*

السبب في ذلك هو أن الموضوعات الرئيسية تعمل مثل الخطافات المتماسكة الكبيرة بما تحمله من معلومات تربط معها أي شيء آخر. وبعبارة أخرى، فإن الأسئلة والأهداف الرئيسية تعمل بمثابة مراكز ترابطية وموصولة بحيث ترفق بها كل المعلومات الأخرى بسهولة.

المجموعة التي طلب منها أن تحصل على كل شيء ليس لديها أي مراكز على الإطلاق يمكنهم من خلالها ربط المعلومات الجديدة؛ وبسبب هذا فإنهم يتخبطون وسط كم المعلومات، مع عدم وجود أسس؛ فالأمر يشبه إلى حدٍّ كبير الموقف الذي يجد الشخص نفسه فيه أمام مجموعة كبيرة من الخيارات؛

لدرجة أن الأمر ينتهي به إلى عدم اتخاذ أي قرار، والمفارقة هنا تتمثل في محاولة الحصول على كل شيء بما يؤدي في النهاية إلى عدم تحصيل أي شيء. إن طرح الأسئلة وتحديد الأهداف يمكن أن ينظر إليهما - مثل الجزء الذي يسبقهما - ليصبحا مهمين أكثر وأكثر، بينما تصبح النظرية التي تقف وراءهما مفهومة بشكل أفضل. لذا؛ ينبغي التأكيد على أنه إذا تم تحديد هذه الأسئلة والأهداف بدقة، فسوف تؤدي بشكل أفضل في الجزء الخاص ببرنامج BOST أدناه.

كيف ترسم الخريطة الذهنية لمرحلة التطبيق، التي قد تم توضيحها في الفصل السادس؟

تطبيق برنامج BOST®:

يتناول هذا القسم الثاني التطبيق ويحتوي على:

- **النظرة العامة.**
- **المعاينة.**
- **النظرة المتعمقة.**
- **المراجعة.**

النظرة العامة

واحدة من الحقائق المثيرة للاهتمام بشأن الأشخاص الذين يستخدمون الكتب الدراسية هي أن معظمهم، عندما يتم إعطاؤه نصًا جديدًا، فإنه يبدأ بقراءة الصفحة الأولى. ومن غير المستحسن أن تبدأ قراءة نص دراسي جديد من الصفحة الأولى. وإليك السبب.

تخيل أنك لاعب متحمس للعبة أحجية الصور المقطعة، ثم جاء إليك صديق ومعه صندوق ضخم ملفوف بورق ومربوط بخيط، وقال لك إن هذه هدية: "أكثر أحاجي الصور المقطوعة تعقيدًا وجمالًا تم إبداعها حتى الآن!". تشكر صديقك على ذلك وبينما تشاهده وهو يسير مبتعدًا في ممر منزلك، تقرر أنه منذ هذه اللحظة فإنك سوف تكرس نفسك تمامًا لإكمال الأحجية.

قبل المتابعة، لاحظ بالتفصيل الخطوات التي سوف تتخذها بدءًا من هذه المرحلة من أجل إكمال المهمة. الآن تحقق من إجاباتك من خلال القائمة التالية التي تم تجميعها من طلابي:

١ تعود إلى داخل المنزل.
٢ تنزع الخيط المربوط في الصندوق.
٣ تنزع الورقة.
٤ تتخلص من الخيط والورقة.
٥ تنظر إلى الصورة الموجودة على الجانب الخارجي من الصندوق.
٦ تقرأ التعليمات، مع التركيز على عدد القطع وأبعاد الأحجية.
٧ تقدر وتنظم مقدار الوقت المطلوب لإنجاز المهمة.
٨ تخطط لفترات الاستراحة والوجبات!
٩ تحدد المكان المناسب الذي يسع أبعاد الأحجية.
١٠ تفتح الصندوق.
١١ تفرغ محتويات الصندوق في المكان الذي حددته أو في علبة منفصلة.
١٢ إذا كنت مترددًا، فإنك تتحقق من عدد القطع!
١٣ تقلب كل القطع لوضعها الصحيح نحو الأعلى.
١٤ تعثر على القطع الخاصة بالحواف والزوايا.
١٥ تقوم بفرز القطع الملونة.
١٦ تُركب القطع السهلة والواضحة مع بعضها.

١٧ تواصل تكملة الأحجية.

١٨ تترك القطع "الصعبة" حتى النهاية (لأنه عندما تصبح الصورة العامة أكثر وضوحًا ويزيد عدد القطع المستخدمة، فإن هناك احتمالًا أكبر بأن القطع الصعبة سوف تتناسب بسهولة أكثر عندما يكون هناك مزيد من الإطار يمكن أن تتناسب فيه).

١٩ تستكمل المهمة حتى النهاية.

٢٠ تحتفل بإنجاز المهمة!

هذا التشابه في الأحجية يمكن تطبيقه بشكل مباشر على الدراسة؛ فدراسة الصفحة الأولى سوف تكون مثل العثور على الزاوية اليسرى السفلى والتأكيد لنفسك بأن الصورة بأكملها سوف تكون مبنية خطوة بخطوة من تلك الزاوية فقط!

إن الأمر الأساسي في الطريقة المناسبة لدراسة النصوص، وبخاصة النصوص الصعبة، هو الحصول على فكرة جيدة عما تحتوي عليه هذه النصوص قبل المُضي قدمًا إلى الكارثة التعليمية؛ فالنظرة العامة في برنامج BOST مصممة لممارسة هذه المهمة، وربما تكون مرتبطة بالنظر إلى الصورة وقراءة التعليمات والعثور على قطع الحواف والزوايا في الأحجية. وما يعنيه هذا في السياق الدراسي هو أنه يجب عليك البحث سريعًا في الكتاب عن كل المواد غير المدرجة في الشكل العادي للصفحة، مستخدمًا موجهًا بصريًا مثل القلم الرصاص بينما أنت تقوم بذلك، وتتضمن مجالات الكتاب التي سوف تتناولها في نظرتك العامة ما يلي:

النتائج الجداول العناوين الفرعية الملخصات

جدول المحتويات التواريخ الاستنتاجات

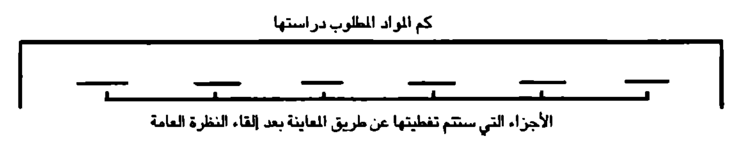
الملاحظات الهامشية الكلمات المائلة في الطباعة

المسافات البادئة الرسوم التوضيحية الرسوم البيانية

قواميس المصطلحات الكلمات ذات الخط العريض

الهوامش الغلاف الخلفي للكتاب الصور الإحصائيات

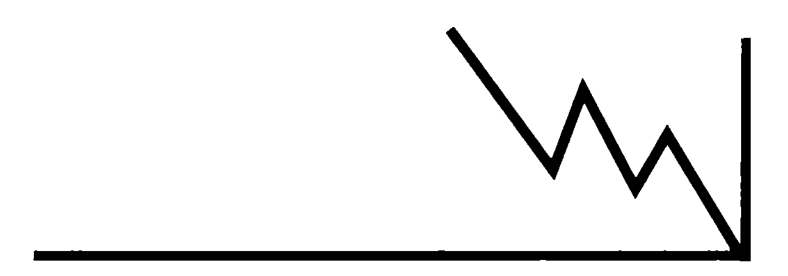
تتمثل فائدة هذا الأمر في تزويدك بمعرفة جيدة للأجزاء التصويرية من الكتاب، ليس بالتصفح السريع للكتاب بأكمله، ولكن باختيار مجالات معينة لتغطية واسعة النطاق بشكل نسبي. (القراءة السريعة هي أداة مساعدة رائعة في هذا الجزء، انظر الفصل الرابع).



أجزاء النص الدراسي التي ستتم تغطيتها عن طريق النظرة العامة.

من المهم للغاية أن نلاحظ مرة أخرى أنه على مدار النظرة العامة، فإنه ينبغي دائمًا استخدام القلم الجاف أو القلم الرصاص أو أي شكل آخر من أشكال التوجيه البصري.

يمكن توضيح السبب على نحو أفضل بالرجوع إلى الرسم البياني. فإذا تمت الاستعانة بوسيلة توجيه بصري، فإن العين سوف تركز لفترة وجيزة على المناطق العامة من الرسم البياني، ثم تتحرك باتجاه آخر، تاركةً فقط ذاكرة بصرية غير واضحة وتشويشًا لهذه الذاكرة؛ لأن حركة العين لن تكون قد "سجلت" النمط نفسه مثل الرسم البياني.



مثال على نمط الرسم البياني لدراسته.

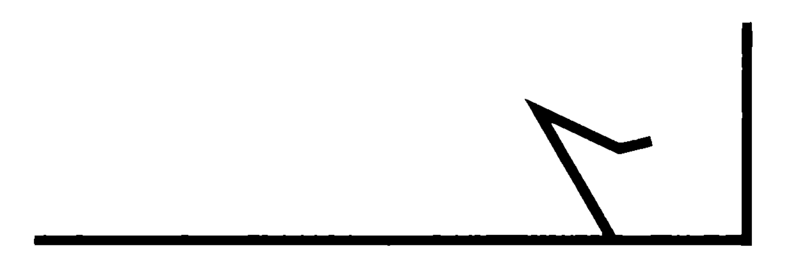
إذا تم استخدام وسيلة توجيه بصري، فإن العين سوف تقترب أكثر من تدفق الرسم البياني، وسيتم تعزيز ذاكرتك عن طريق كلٍ من المدخلات التالية:

١ الذاكرة البصرية نفسها.

٢ حركة العين المتذكرة التي اقتربت من شكل الرسم البياني.

٣ ذاكرة الحركة الخاصة بالذارع أو اليد في تعقب الرسم البياني (الذاكرة الحركية).

٤ الذاكرة البصرية للإيقاع وحركة التتبع.



النمط التقليدي لحركة العين غير الموجهة على الرسم البياني ما يتسبب في ذاكرة متضاربة لشكل الرسم البياني.

التذكر بوجه عام الناتج عن هذه الممارسة سيكون أفضل بكثير من ذلك التذكر الخاص بالشخص الذي يقرأ دون أي توجيه بصري. ومن المثير للاهتمام، ملاحظة أن المحاسبين غالبًا ما يستخدمون أقلامهم لتوجيه عيونهم عبر وأسفل الأعمدة وسطور الأرقام؛ فهم يفعلون ذلك بشكل تلقائي؛ لأنه يصعب الحفاظ على أية حركة خطية ثابتة للعين بالعين المجردة.

المعاينة

لكي تعاين شيئًا ما فإن هذا يعني إلقاء نظرة عامة تمهيدية أو *الاستعراض مقدمًا*. فإذا سمحت لمخك بالمرور على النص بأكمله قبل قراءته سريعًا (عن طريق تصفح النص بسرعة، مدموجًا مع إحدى تقنيات القراءة السريعة الموجهة)، فسوف تكون قادرًا على التنقل في النص بشكل أكثر فاعلية عند قراءته للمرة الثانية.

إن الغرض من معاينة النص قبل قراءته هو الغرض نفسه من التخطيط لطريق قبل القيادة من مكان إلى آخر؛ فأنت تحتاج إلى معرفة المنطقة، وتقرر إذا ما كنت سوف تسلك الطريق الطويل ذا المناظر الخلابة، أو إذا ما كان الطريق المختصر سوف يكون كافيًا.

ينبغي أن تطبق المعاينة على كل شيء تدرسه بما في ذلك مجالات التواصل مثل تفاصيل الامتحان ورسائل البريد الإلكتروني. فإذا قمت بأداء المعاينة بشكل فعال، فإنها سوف توفر لك قدرًا كبيرًا من الوقت، وتسرع من قراءتك وفهمك.

كيفية المعاينة بفاعلية

كن مدركًا لما تعرفه بالفعل قبل أن تبدأ قراءة كتاب أو مستند، وخذ فكرة عما تريد تحقيقه من خلال قراءته، وتصفح النص بسرعة أولًا لتكتشف العناصر الأساسية، فإذا كان النص وصفًا لشيء أنت تعرفه بالفعل، فقم بتدوين ملاحظة عن ذلك لتكون مرجعًا لك في المستقبل.

قم بتدوين ملاحظات فعالة لكل شيء تقرؤه؛ بحيث يمكنك الرجوع إليها في المستقبل واستخدام المعرفة المكتسبة سابقًا لتقييم علاقة الصلة بالموضوع الذي تقرؤه.

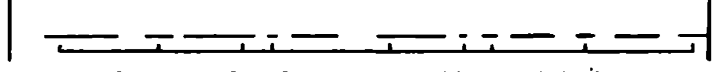
في أثناء المعاينة، ينبغي توجيه التركيز إلى بداية ونهاية الفقرات والأجزاء والفصول وحتى النصوص كلها؛ لأن المعلومات عادة ما تتركز في بداية المواد المكتوبة ونهايتها.

إذا كنت تدرس ورقة أكاديمية قصيرة أو كتابًا دراسيًّا معقدًا، فينبغي عليك قراءة أجزاء الملخص والنتائج والخلاصة أولًا؛ فهذه الأجزاء غالبًا ما تشتمل على خلاصة المعلومات التي تبحث عنها، بما يتيح لك أن تفهم هذه الخلاصة دون الحاجة إلى الخوض في كثير من المادة النصية المضيعة للوقت.

بعد الحصول على الخلاصة من هذه الأجزاء، تأكد ببساطة من أنها تقوم بالفعل بتلخيص المحتوى الرئيسي للنص.

في المعاينة، كما هي الحال مع النظرة العامة، أنت لا تقرأ كل المادة النصية بشكل كامل، لكنك ببساطة تقوم بالتركيز مرة أخرى على مجالات معينة.

كم المادة المطلوب دراستها



الأجزاء التي ستتم تغطيتها عن طريق المعاينة بعد إلقاء النظرة العامة

أجزاء النص الدراسي التي ستتم تغطيتها عن طريق المعاينة بعد إلقاء النظرة العامة

استراتيجيات النجاح

لا يمكن المبالغة في التشديد على أهمية قيمة هذا الجزء. ومثال على ذلك: طالب يدرس في جامعة أكسفورد قضى أربعة أشهر وهو يعاني في مذاكرة مجلد

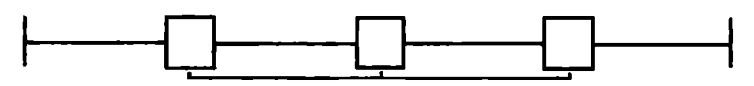
يضم ٥٠٠ صفحة في علم النفس. وبحلول الوقت الذي وصل فيه إلى الصفحة رقم ٤٥٠ بدأ في الشعور باليأس؛ لأن كمية المعلومات التي كان "متمسكًا" بها عندما كان يحاول الوصول إلى النهاية أصبحت أكثر من المطلوب - وقد بدأ حرفيًا يغرق وسط كم كبير من المعلومات قبل أن يصل إلى هدفه.

واتضح أنه كان يقرأ الكتاب في اتجاه واحد متصل، وعلى الرغم من أنه اقترب من النهاية، فإنه لا يعرف ما الذي يتحدث عنه الفصل الأخير - هذا الفصل هو ملخص كامل للكتاب! فهو قرأ الجزء ولو افترضنا أنه قد قرأه في البداية، لكان قد وفر على نفسه حوالي ٧٠ ساعة في وقت القراءة و٢٠ ساعة في وقت تدوين الملاحظات وبضع مئات من الساعات في القلق.

إذن، في كل من النظرة العامة والمعاينة يجب عليك انتقاء أجزاء ورفض أجزاء أخرى. ولا يزال كثيرون من الناس يشعرون بأنهم ملزمون بقراءة كل شيء في الكتاب على الرغم من أنهم يعرفون أن ذلك ليس مناسبًا لهم بالضرورة. فمن الأفضل بكثير أن تتعامل مع الكتاب بالطريقة التي يتعامل بها معظم الناس مع المحاضرين. وبعبارة أخرى، إذا كان المحاضر مملًا، فتخطَّ ما يقوله، وإذا كان يعطي الكثير من الأمثلة أو يتجنب نقاطًا أو يرتكب أخطاء، فحدد وانتقد وصحح وتجاهل حسبما يقتضي الأمر.

النظرة المتعمقة

بعد النظرة العامة والمعاينة، ومعرفة أنه لا يزال هناك الكثير من المعلومات المطلوبة، ألقِ نظرة متعمقة على المادة، وهذا يتضمن "ملء" تلك الفراغات التي لا تزال متروكة، ويمكن أن تتم مضاهاتها مع ملء أحجية الصور المقطوعة، بمجرد أن يتم وضع الحدود والمقاطع الملونة، وليس بالضرورة القراءة الرئيسية؛ كما يتم في بعض الحالات تغطية معظم المادة المهمة سوف تتم تغطيته أيضًا في المراحل السابقة.



المقاطع الصعبة أو مقاطع تكون فيها المعرفة غير مكتملة

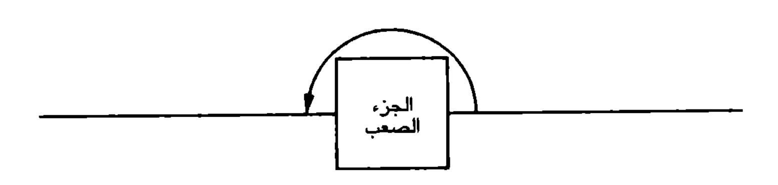
أجزاء النص الدراسي التي ستتم تغطيتها بعد الانتهاء من النظرة المتعمقة.

وتجدر الإشارة إلى أنه من خلال الرسم التوضيحي الموضح أعلاه؛ فإنه لا تزال هناك بعض الأجزاء التي تركت غير مكتملة حتى في مرحلة النظرة المتعمقة؛ هذا بسبب أنه من الأفضل كثيرًا أن تنحي جانبًا النقاط الصعبة على وجه الخصوص عن أن تتطرق إليها بشكل فوري من جانب واحد فقط.

مرة أخرى تصبح المقارنة مع أحجية الصور المقطعة واضحة؛ فإجهاد مخك في العثور على القطع التي ترتبط "بالأجزاء الصعبة" هو مضيعة للوقت ويسبب التوتر، كما أن وضع القطع في غير أماكنها أو قطعها بمقص حتى تتناسب مع الأحجية (على افتراض أنك تفهم - أو تتظاهر بفهم - الإطار في حين أنك بالفعل لا تفهمه) هو أمر غير مُجْدٍ، والأجزاء الصعبة للنص الدراسي نادرًا ما تكون ضرورية لما يتبعها، ومزايا ترك هذه الأجزاء متعددة:

١ إذا لم تمانِ في فهمها على الفور، فإن مخك سوف يحظى بفترة وجيزة مهمة يمكنه فيها العمل على تلك الأجزاء بشكل لا شعوري. (معظم القراء سوف يمرون بأسئلة امتحانات "لم يكن من الممكن الإجابة عنها" إلا أنهم يجدون عند العودة إلى السؤال فيما بعد أن الإجابات تظهر وتبدو في كثير من الأحيان بسيطة بشكل سخيف).

٢ إذا تمت العودة إلى المقاطع الصعبة في وقت لاحق، فسيكون من الممكن معالجتها من كلا الجانبين. وبصرف النظر عن المميزات الواضحة، فإن التفكير في المقاطع الصعبة في السياق (كما هي الحال مع الأجزاء الصعبة في أحجية الصور المقطعة) سوف يمكّن نزعة المخ التلقائية من ملء الثغرات لكي يعمل على زيادة الاستفادة.



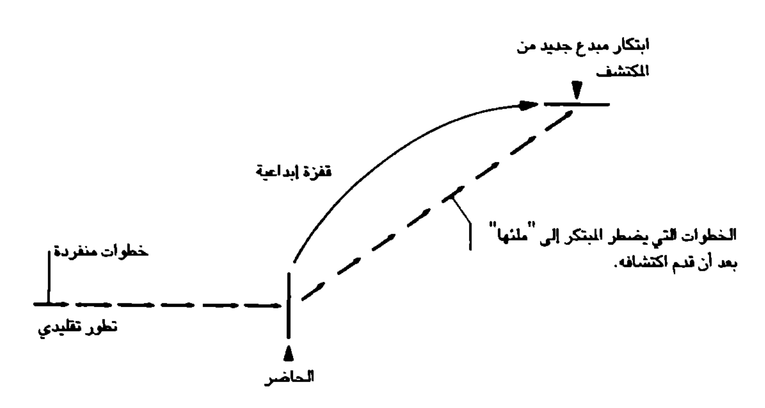
"القفز" من فوق الجزء الذي يشكل حجر عثرة يمكّن القارئ عادة من العودة مرة أخرى إليه في وقت لاحق مع مزيد من المعلومات من "الجانب الآخر"، كما أن حجر العثرة نفسه نادرًا ما يكون ضروريًا لفهم ما يليه.

٣ الانتقال من المقطع الصعب يخفف التوتر والتخبط العقلي الذي يصاحب الطريقة التقليدية في كثير من الأحيان.

بالنظر إلى التطور التاريخي الطبيعي لأي تخصص، فإنه يتضح أن سلسلة منتظمة تمامًا من الخطوات الصغيرة والمرتبطة بشكل منطقي يتم اعتراض طريقها بقفزات كبيرة إلى الأمام.

والأشخاص الذين اقترحوا هذه الخطوات الجديدة العملاقة "عرفوها بالفطرة" في العديد من الحالات (بالجمع بين وظائف القشرة المخية اليمنى واليسرى)، وبعد ذلك تمت مقابلتها بالسخرية. ومن أمثال هؤلاء جاليليو وأينشتاين، وقد قاما بعد ذلك بشرح أفكارهما خطوة بخطوة، ففهمها أشخاص باضطراد وبشكل تدريجي، وفهمها آخرون في مرحلة مبكرة من عملية الشرح، وآخرون بصفتهم مبتكرين اقتربوا من النتيجة.

وبالطريقة نفسها التي يقفز فيها المبتكر على عدد هائل من الخطوات المتتابعة، ويتوصل بها أوائل المدركين لنتائج المبتكر، فإن الدارس الذي يترك أجزاء صغيرة من الدراسة سوف يحظى بمجال أكبر لقدرات الإبداع الفطرية والفهم.



التطور التاريخي للأفكار والابتكارات الإبداعية.

المراجعة

بعد الانتهاء من إلقاء النظرة العامة والمعاينة والنظرة المتعمقة، وفي حالة إذا ما كان هناك المزيد من المعلومات التي لا تزال مطلوبة لاستكمال الأهداف أو الإجابة عن الأسئلة أو حل المقاطع التي تواجه فيها مشكلة ما، تظهر ضرورة مرحلة المراجعة. في هذه المرحلة املأ ببساطة كل تلك المقاطع التي تعتبر غير مكتملة حتى الآن، وأعد التفكير في تلك الأجزاء التي قمت بوضع علامة عليها كشيء جدير بالملاحظة. ففي معظم الحالات، سوف تستخدم ما لا يتجاوز ٧٠٪ مما اعتبرته فإنه في البداية ذا صلة بالموضوع.

ملاحظة على الجزء الخاص بتدوين الملاحظات

التدوين في أثناء الدراسة يجب أن يأخذ شكلين رئيسيين:

١ ملاحظات تقوم بتدوينها في النص الدراسي نفسه.

٢ خريطة ذهنية متنامية - انظر الفصل السادس.

الملاحظات التي تقوم بتدوينها في النص الدراسي نفسه يمكن أن تشمل:

١ وضع خط تحت الكلمة.

٢ الأفكار الشخصية الناتجة عن النص.

٣ الملاحظات الرئيسية.

٤ خطوطًا مستقيمة هامشية للمادة المهمة أو الجديرة بالملاحظة.

٥ خطوطًا هامشية منحنية أو مموجة للإشارة إلى المواد غير الواضحة أو الصعبة.

٦ علامات استفهام على المقاطع التي ترغب في القيام بمزيد من البحث فيها أو تجدها محل تساؤل.

٧ علامات تعجب للبنود التي لم تحسم بعد.

٨ رموزًا خاصة بك للبنود والمقاطع التي تتصل بأهدافك المحددة والعامة.

علامة خط مستقيم للمادة المهمة أو الجديرة بالملاحظة.	علامة خط منحنٍ للمادة الصعبة أو غير الواضحة.

إذا كان الكتاب الدراسي نفسه غير قيم، فإن وضع العلامات يمكن أن يتم برموز ملونة، وإذا كان الكتاب الدراسي كتابًا عزيزًا عليك، فإن وضع العلامات يمكن أن يتم بقلم رصاص ناعم جدًّا. فإذا كان القلم الرصاص ناعمًا بما يكفي، وإذا تم استخدام ممحاة لينة للغاية، فإن الضرر الذي يلحق بالكتاب سوف يكون أقل من ذلك الذي ينتج عن الأصابع في أثناء تقليب الصفحة.

كيف ترسم الخريطة الذهنية لمرحلة التطبيق، التي قد تم توضيحها في الفصل السادس؟

تدوين الملاحظات بالخرائط الذهنية ®

سوف تجد أن رسم الخرائط الذهنية لبنية النص بينما أنت تتقدم فيه أداة دراسية ميسرة للغاية وتشبه إلى حد بعيد بناء الصورة في أحجية الصور المقطوعة وأنت تضعها قطعة بقطعة. (لمعرفة كيفية وضع ورسم الخرائط الذهنية بالنسبة لجوانب الدراسة المختلفة، انظر الفصلين السادس والسابع).

وميزة بناء الخريطة الذهنية بينما أنت تتقدم في النص الدراسي هي أنك تبرز وتدمج الكثير من المعلومات التي سوف تكون بخلاف ذلك "غير مستقرة في عقلك". كما تتيح لك أيضًا الخريطة الذهنية المتنامية الرجوع مرة أخرى بسرعة إلى المقاطع التي قد تناولتها في وقت سابق، بدلًا من الاضطرار إلى تصفح الصفحات التي قرأتها بالفعل.

الخريطة الذهنية سوف تتيح لك، بعد فترة معقولة من الدراسة الأساسية، أن ترى مقاطع الارتباك في مادتك الدراسية، وأن ترى أيضًا المكان حيث يرتبط فيه الموضوع الدراسي بموضوعات دراسية أخرى، ومثل هذا الأمر سوف يضعك في موقف إبداعي لتكون قادرًا على:

- دمج ما هو معروف.
- إدراك علاقة الموضوع بالمقاطع الأخرى.
- وضع ملاحظات مناسبة، حيث لا يزال هناك ارتباك وجدل.

المرحلة النهائية من دراستك سوف تتضمن استكمال ودمج أية ملاحظات من النص مع الخريطة الذهنية، والتي سوف تعمل بمثابة قاعدة الأساس لك بالنسبة للدراسة المستمرة والمراجعة.

وعند الانتهاء من هذه المرحلة النهائية، يجب أن تحتفل، مثلما فعل الشخص المتحمس في أحجية الصور المقطوعة الوهمية. ربما يبدو ذلك

مضحكًا، ولكنه مهم جدًّا أيضًا: فإذا قمت بربط إنجاز المهام الدراسية باحتفال شخصي، فسوف يصبح السياق الدراسي أكثر متعة بشكل متزايد، وبالتالي، يزيد مقدار دراستك أكثر.

وبمجرد أن يكون برنامج الدراسة الخاص بك ساريًا على قدم وساق، فمن المستحسن أن تحتفظ بخرائط ذهنية "رئيسية" هائلة تقوم فيها بتلخيص وإلقاء نظرة عامة على الفروع والهياكل الرئيسية الخاصة بمجالاتك الدراسية.

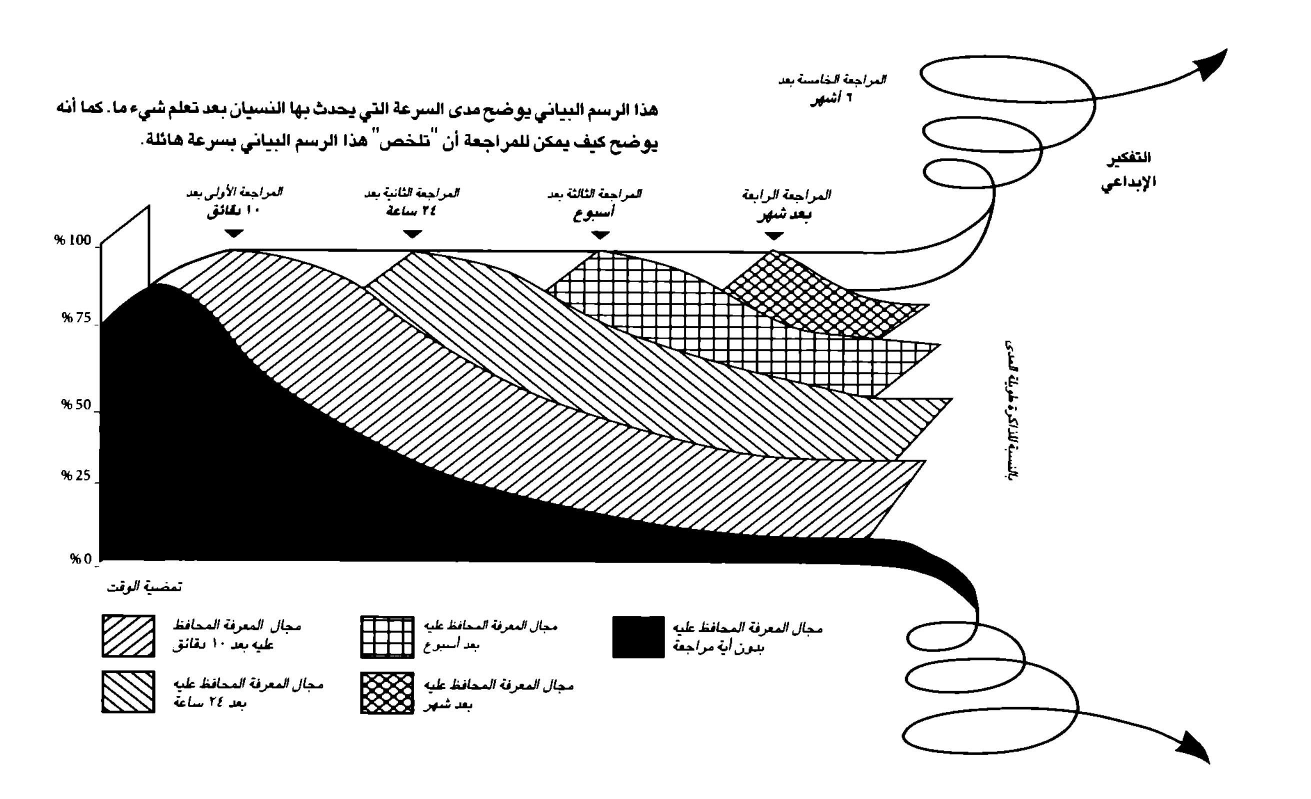
انظر الفصل السادس "الخرائط الذهنية®" لمعرفة الملاحظات الخاصة بالخرائط الذهنية®

المراجعة المستمرة

بصرف النظر عن المراجعة الفورية، فإن برنامج المراجعة المستمرة أمر ضروري، ويجب أن يتم بناؤه في ضوء المعرفة التي سوف تجدها فيما يتعلق بالذاكرة (انظر الفصل الخامس عن الذاكرة).

فنحن نعلم أن الذاكرة لا تتدهور على الفور بعد أن تتعلم شيئًا ما، لكنها فعليًّا ترتفع قبل أن تتدهور ثم تنهار.

هذا الرسم البياني يمكن أن يتحول لصالحك عن طريق المراجعة في المرحلة التي ستبدأ فيها ذاكرتك في الانهيار. فإن المراجعة هنا - عند أعلى نقطة ذاكرة ودمج - سوف تحافظ على ارتفاع النقطة لمدة يوم أو يومين آخرين.


هذا الرسم البياني يوضح مدى السرعة التي يحدث بها النسيان بعد تعلم شيء ما. كما أنه
يوضح كيف يمكن للمراجعة أن "تلخص" هذا الرسم البياني بسرعة هائلة.
المراجعة الأولى بعد ١٠ دقائق
المراجعة الثانية بعد ٢٤ ساعة
المراجعة الثالثة بعد أسبوع
المراجعة الرابعة بعد شهر
المراجعة الخامسة بعد ٦ أشهر
التفكير الإبداعي
% 100
% 75
% 50
% 25
% 0
تمضية الوقت
مجال المعرفة المحافظ عليه بعد ١٠ دقائق
مجال المعرفة المحافظ عليه بعد ٢٤ ساعة
مجال المعرفة المحافظ عليه بعد أسبوع
مجال المعرفة المحافظ عليه بعد شهر
مجال المعرفة المحافظ عليه بدون أية مراجعة

ملخص : BOST®

يجب أن يتم النظر إلى برنامج BOST بأكمله ليس بوصفه تقدمًا خطوة بخطوة، بل بوصفه مجموعة من الجوانب المترابطة المتعلقة بالتعامل مع المواد الدراسية، والفصول الثلاثة التالية المرتبطة بالمهارات سوف تؤثر مباشرة على برنامج BOST.

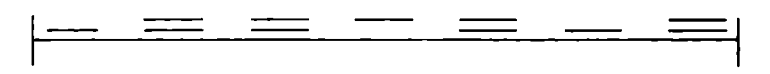
من الممكن جدًّا تبديل وتغيير الترتيب عن الترتيب الموضح هنا.

حجم المادة الدراسية المراد تناولها قد يكون مقررًا حتى قبل وضع الفترة الزمنية؛ والموضوع الدراسي قد يكون معروفًا قبل تحديد الوقت والكم، وبالتالي معرفة الخريطة الذهنية يجب أن تكون مكتملة أولًا؛ يمكن أن يتم طرح الأسئلة في مرحلة الإعداد أو بعد أية مرحلة من المراحل الأخيرة؛ يمكن التخلص من النظرة العامة في الكتب حيث لا تكون مناسبة أو يتم تكرارها عدة مرات إذا كانت الموضوعات الدراسية هي الرياضيات أو الفيزياء. (أحد الطلاب وجد أنه من الأسهل قراءة أربعة فصول من مادة الرياضيات المتقدمة ٢٥ مرة في الأسبوع لمدة أربعة أسابيع بسرعة باستخدام تقنية المسح، عن المعاناة مع معادلة واحدة في كل مرة. وهو بطبيعة الحال يطبق النقطة التي تم توضيحها بشأن تخطي المقاطع الصعبة إلى أبعد الحدود، ولكن بنحو فعال للغاية). إن المعاينة يمكن التخلص منها أو تقسيمها إلى أجزاء منفصلة؛ والنظرة المتعمقة والمراجعة يمكن أن يتم تعزيزها بطرق مختلفة أو التخلص منها.

وبعبارة أخرى، كل مادة دراسية وكل كتاب خاص بكل مادة دراسية يمكن أن يتم تناوله بكل ثقة بالطريقة الأنسب له، ولكل كتاب مدرسي ستجلب المعرفة اللازمة لاختيار الطريقة المناسبة والفريدة من نوعها بالضرورة، أيًّا كانت الصعوبات.

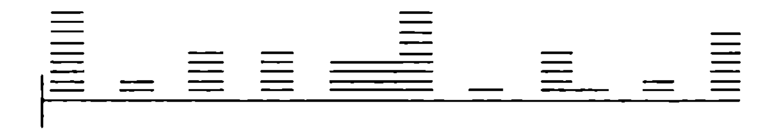
وبالتالي فإن دراستك تخلق تجربة شخصية وتفاعلية تتغير وتتحفز باستمرار، بدلًا من أن تخلق مهمة قاسية وغير شخصية ومرهقة للغاية.

كما تجدر ملاحظة أنه رغم ما يبدو كأنه قراءة للكتاب لعدد مرات أكثر، إلا أنه ليس كذلك؛ فعن طريق استخدام BOST سوف تكون في المتوسط قرأت معظم الأجزاء مرة واحدة فقط، وبعد ذلك سوف تكون هناك مراجعة فعالة لتلك الأجزاء التي تعتبر مهمة. ويمكن الاطلاع على التمثيل التصويري أدناه.



"عدد المرات" التي تم فيها تناول الكتاب باستخدام برنامج BOST.

على النقيض من ذلك، فإن القارئ "الذي يقرأ الكتاب مرة واحدة" هو لا يقرؤه مرة واحدة بل يقرؤه مرات عديدة. هو يعتقد أنه قرأه مرة واحدة فقط؛ لأنه يستوعب معلومة واحدة تلو أخرى، ولا يعرف أن العودة والرجوع للوراء وإعادة قراءة الجمل الصعبة والفوضى العامة والنسيان بسبب المراجعة غير الكافية، يؤدي إلى قراءة فعلية للكتاب أو الفصل بما لا يقل عن عشر مرات.



"عدد المرات" التي يتم فيها تناول الكتاب باستخدام تقنيات قراءة "الكتاب كله مرة واحدة" التقليدية.

تمهيد لما بعد ذلك

سوف يتيح لك برنامج BOST الدخول بسهولة وفاعلية إلى عالم المعرفة بطريقة من شأنها أن تشجع مخك على أن يتعلم بسهولة أكبر كلما درست أكثر وأكثر، وسوف يقوم بتحويلك من متعلم متردد إلى شخص يلتهم مئات الكتب بعينيه! وسوف توضح لك الفصول التالية كيفية **دمج القراءة السريعة والذاكرة والخرائط الذهنية في برنامج BOST**.

٤ القراءة السريعة

مهارة القراءة السريعة - هي عملية كاملة لاستيعاب المعرفة - سوف تحدث ثورة في قدرتك على تحديد الأولوية والاحتفاظ بالحقائق الدراسية الأساسية والأرقام.

إن القراءة السريعة ستحسن من قدراتك الدراسية. وتعلُّم كيفية القيام بذلك بنجاح سوف:

- يزيد من سرعة قراءتك بشكل كبير.
- يحسن مستويات الفهم والتركيز لديك.
- يزيد فهمك للطريقة التي يعمل بها كلٌّ من المخ والعين.
- يحسن مفردات اللغة والمعرفة العامة.
- يوفر وقتك ويبني ثقتك بنفسك.

المشكلات التي تحتاج إلى التغلب عليها هي:

- تحديد ما سوف تقرؤه: فن الاختيار.
- فهم ما تقرؤه: تدوين ملاحظات فعالة والوصول إلى فهم جيد.
- **الاحتفاظ** بالمعلومات: كيف تتذكر ما تريد أن تعرفه.
- **استدعاء** المعلومات: القدرة على استدعاء الحقائق التي تريدها، عند الحاجة إليها، وأن تكون هذه الحقائق في متناول يدك.

تقنيات الدراسة التي سوف تتعلمها في هذا الفصل تشمل:

- التقييم الذاتي: مدى سرعتك في القراءة؟
- تقنيات القراءة الموجهة التي سوف تساعدك على استيعاب المزيد من المعلومات بسرعة أكبر من الصفحة المكتوبة.
- نصائح حول كيفية تحويل مشكلات القراءة لصالحك.
- إرشادات بشأن كيفية:

- التركيز بشكل أفضل.
- الوصول لفهم أكبر.
- تصفح المعلومات بسرعة وفحصها للوصول إلى صلب الموضوع.
- تهيئة البيئة الملائمة لك.

بمجرد أن تتعلم الأساسيات، سوف نسرع الوتيرة بالجزء الذي يتضمن إرشادات بشأن كيفية زيادة مفرداتك اللغوية لتشمل البادئات واللواحق وجذور الكلمات؛ فمن شأن هذا أن يزيد من مفرداتك اللغوية من ١٠٠٠ كلمة إلى ١٠ آلاف كلمة مع القليل جدًّا من الجهد.

وهناك العديد من الفوائد التي تعود على عقلك في تعلم القراءة السريعة:

سوف تعمل العين بشكل أقل إرهاقًا من الناحية الجسدية؛ لأنك لن تحتاج إلى التوقف في كثير من الأحيان لاستيعاب المعلومات التي تقرؤها.

الإيقاع وتدفق عملية القراءة السريعة سوف يتيحان لك استيعاب معنى ما تقرؤه بسهولة أكبر. (حيث إن وتيرة القراءة البطيئة تفسح مجالًا أكبر للتوقف وللملل وفقدان التركيز، وهو ما يحول دون القدرة على الفهم، بل ويبطئ عملية الفهم).

اختبر معدل سرعة قراءتك

لماذا لا تقم باختبار معدل سرعة قراءتك الآن، قبل أن تبدأ في اتباع تقنياتي؟ قد يكون من المفيد في هذه المرحلة أن تختار كتابًا سوف تستخدمه خصيصًا لتقييم التقدم في عملية قراءتك. وبهذه الطريقة، ومع تقدمك في هذا الفصل، سوف تحصل على صورة حقيقية عن التقدم الذي تحرزه، يومًا بعد يوم، وأسبوعًا بعد أسبوع.

ولحساب معدل سرعة قراءة الكلمات في الدقيقة، اتبع الخطوات التالية:

١ اقرأ لمدة دقيقة واحدة، ولاحظ نقاط البداية والنهاية داخل النص.

٢ احسب عدد الكلمات في ثلاثة سطور.

٣ اقسم هذا الرقم على ثلاثة ليعطيك متوسط عدد الكلمات في كل سطر.

٤ احسب عدد السطور التي قرأتها (مع موازنة السطور القصيرة كي تساوي عدد كلماتها كلمات السطر الكامل).

٥ اضرب متوسط عدد الكلمات في السطر الواحد في عدد السطور التي قرأتها واقسم الناتج على عدد الدقائق التي استغرقتها في أثناء القراءة، فهذا سوف يعطيك معدل سرعة قراءتك للكلمات في الدقيقة. ولذا؛ تم التعبير عنه في شكل معادلة؛ فالمعادلة الخاصة بحساب سرعة قراءتك للكلمات في الدقيقة الواحدة هي:

$$\text{معدل سرعة قراءة الكلمات في الدقيقة الواحدة} = \frac{\text{عدد الصفحات التي قرأتها} \times \text{عدد الكلمات في متوسط الصفحة}}{\text{عدد الدقائق المستغرقة في أثناء القراءة}}$$

إذا كنت تعمل مع مخك بالطرق التي تم توضيحها، فسيكون من الضروري أن تتعلم القراءة السريعة، والتي ستضيف قيمة هائلة إلى تجربتك في التعلم والفهم.

كيف تقرأ

هل توقفت من قبل للتفكير في الطريقة التي تقرأ بها وتستوعب بها المعلومات؟ قبل البدء في تعلم تقنيات القراءة السريعة التي من شأنها أن تتيح لك قراءة ما يصل إلى ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة، توقف لحظة لإعادة النظر في الجمل التالية:

قراءة الكلمات كلمة بكلمة.

القراءة بسرعة تزيد على ٥٠٠ كلمة في الدقيقة تعد أمرًا مستحيلًا.

إذا قرأت بسرعة، فلن تكون قادرًا على فهم ما تقرؤه.

سرعات القراءة العالية تعني مستويات تركيز أقل.

سرعات القراءة المتوسطة هي أمر طبيعي، وبالتالي هي أفضل طريقة للتعلم.

أي من العبارات التالية سوف تجيب عنها بـ "صواب" وأيها بـ "خطأ"؟

قراءة الكلمات كلمة بكلمة.

خطأ - نحن نقرأ من أجل المعنى - وليس من أجل كلمات منفردة.

القراءة بسرعة تزيد على ٥٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة أمر مستحيل.

خطأ - فلدينا القدرة على استيعاب ما لا يقل عن ٦ كلمات في كل مرة وما يصل إلى ٢٤ كلمة في الثانية.

إذا قرأت بسرعة، فإنك لن تكون قادرًا على فهم ما تقرؤه.

خطأ - القارئ السريع سوف يفهم كثيرًا مما تم التعبير عنه، وسوف يشعر بمستويات أعلى من التركيز، وسوف يكون لديه الوقت لمراجعة المقاطع ذات الأهمية الخاصة والتي لها علاقة بالموضوع.

سرعات القراءة العالية تعني مستويات تركيز أقل.

خطأ - كلما قرأنا بمعدل أسرع، شعرنا بمزيد من الحماسة وأصبحنا أكثر تركيزًا.

سرعات القراءة المتوسطة هي أمر طبيعي، وبالتالي فإنها أفضل طريقة للتعلم.

خطأ - سرعات القراءة المتوسطة هي أمر *ليس* طبيعيًا، هي ببساطة نتيجة للقيود المفروضة على الطريقة التي تعلمنا من خلالها القراءة.

إن تغيير المعتقد الشخصي بشأن ما هو ممكن سوف يساعدك على فهم عملية القراءة السريعة، كما أنه أيضًا سيعزز نجاحك؛ لأن عقلك لن يعوق تقدمك بثقل الافتراضات غير الصحيحة.

حركات العين الموجهة

إذا كان لي أن أجلس معك وأنت تقرأ هذا الدليل المدرسي وطلبت منك أن توضح لي بسبابة الإصبع الطريقة التي تعتقد أن عينيك تتحركان بها عبر الصفحة، ما رأيك حول الشكل الذي تبدو عليه سرعة هذه الحركة ومسارها؟ إن الغالبية العظمى من الناس سوف يتبعون كل سطر من سطور النص بخطوط مستقيمة من اليمين إلى اليسار، بينما هم يتحركون تدريجيًّا إلى أسفل الصفحة. ولكن، هذا خطأ.

عمليات المسح باتباع التوقف والبدء

يستوعب القارئ العادي حوالي ٢٠٠ – ٢٤٠ كلمة في الدقيقة الواحدة. والمضي قدمًا في النص بقراءته سطرًا بسطر هو طريقة فعالة لاستيعاب المعلومات، ولكنه ليس الطريقة الأسرع؛ فهناك العديد من المسارات المختلفة التي يمكن أن تتحرك بها أعيننا عبر الصفحة ولا تزال في الوقت نفسه تستوعب المعلومات بنجاح.

عندما نقرأ، فإن أعيننا تصنع فعليًّا "قفزات" صغيرة ومنتظمة، أو تقف أو "تثبت" من أجل استيعاب المعلومات (انظر الرسم التوضيحي صفحة ٧٠). وبالتالي، فإن عينيك لا تتحركان بسلاسة في عملية المسح المستمرة عبر الصفحة؛ فهي تتوقف وتبدأ من أجل استيعاب المعلومات. ومن الممكن أن تجري تحسنًا فوريًّا في سرعة قراءتك عن طريق استغراق وقت أقل في كل وقفة وعن طريق استخدام موجه بصري مثل القلم الرصاص.

ومن المثير للاهتمام، أن العينين يمكن أن تريا الأشياء بوضوح فقط عند "تثبيتهما على شيء" :

فإذا كان الشيء ساكنًا، فإنه يجب أن تكون العينان ثابتتين لكي ترياه.

إذا كان الشيء متحركًا، فإنه يجب أن تتحرك العينان مع الشيء لكي ترياه.

اختبر هذا بنفسك عن طريق وضع إصبعك أمام عينيك. عندما يكون ساكنًا، فإن عينيك تكون ثابتتين. عندما يتحرك، فإن عينيك تتبعاه لكي ترياه. وفيما يتعلق بالقراءة، فإن هذا يعني أن عينيك يجب أن تتوقفا لكي تستوعبا الكلمات؛ لأن الكلمات ثابتة. وهذا مفهوم مهم بشأن القراءة السريعة. وعندما تتوقف عيناك، فبإمكانها أن تستوعبا حتى خمس أو ست كلمات في المرة الواحدة. ويمكن تثبيتهما بعد بداية السطر وقبل نهاية السطر، وهكذا لاستيعاب المعلومات "حتى الجانب الآخر". فإذا استخدمت وسيلة مساعدة بصرية، فإنها سوف تقلل حجم العمل الذي تضطر العينان إلى القيام به، وتساعد مخك على البقاء في حالة تركيز، وتحافظ على ثبات سرعات القراءة مصحوبًا بمستويات عالية من الفهم.

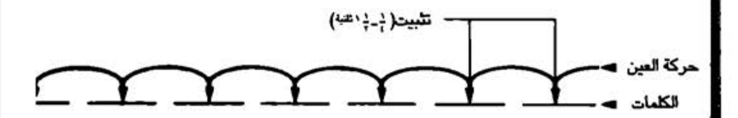
ألقِ نظرة على الرسوم البيانية الموجودة في الصفحة ٦٩.

يبين الشكل (ب) ما يحدث في حركة عين القارئ السيئ. هذا القارئ يتوقف أو يثبت بصره على الكلمات بما يعادل ضعف المدة التي يستغرقها معظم الناس. وقد تحدث الوقفات الإضافية؛ لأن القارئ في كثير من الأحيان يعيد قراءة الكلمات مرة أخرى، مع القفز إلى الوراء في بعض الأحيان بما لا يقل عن ثلاثة أماكن ليتأكد أن المعنى الصحيح قد تم استيعابه. وقد أظهرت الأبحاث أن ٨٠٪ من الحالات عندما لا يسمح لها بالقفز إلى الوراء أو التراجع، فإنهم يستوعبون جميع المعلومات اللازمة.

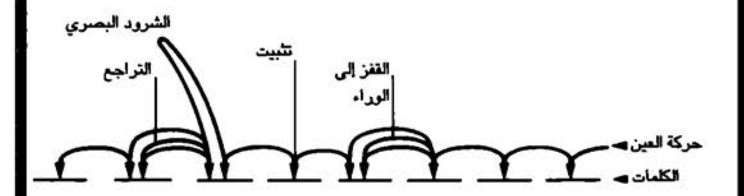
ويوضح الشكل (ج) (ص ٦٩) أن القارئ الجيد، بينما لا يقوم بالقفز إلى الوراء أو التراجع، لديه أيضًا قفزات أطول بين مجموعات الكلمات.

في الصفحة العادية التي يتكون فيها السطر الواحد من ١٢ كلمة، فإن القارئ الضعيف سوف يثبت بصره على الكلمات منفردة، ويقفز إلى الوراء ويتراجع في أثناء القراءة، متوقفًا حوالي ١٤ مرة بمعدل نصف ثانية في كل وقفة. ويقدر هذا الوقت المهدر بسبع ثوان في كل سطر. ومن ناحية أخرى، فإن القارئ السريع مع تعديلات طفيفة وعدم وجود توقفات، لن يستغرق أكثر من ثانيتين في كل سطر.

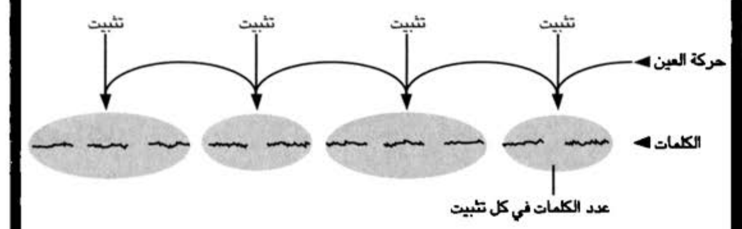
وقد صممت التقنيات التالية للتغلب على المشكلات الشائعة الخاصة بالقفز إلى الوراء والشرود البصري والتراجع التي تعوق التقدم؛ وسوف تقودك بدلًا من ذلك نحو استيعاب المزيد والمزيد من الكلمات في كل مرة تثبت فيها بصرك في الصفحة، كما في الشكل (ج) الموجود في الصفحة التالية.



الشكل (أ): رسم بياني يوضح حركة التوقف والبدء أو "قفزات" العين في أثناء عملية القراءة.



الشكل (ب): رسم بياني يوضح عادات القراءة السيئة للقارئ البطيء: القراءة كلمة بكلمة، مع القفز إلى الوراء لا شعوريًا، والشرود البصري والتراجع الواعي.



الشكل (ج): رسم بياني يوضح حركات العين للقارئ الأفضل والأكثر كفاءة. ويتم استيعاب كلمات أكثر في كل مرة تثبيت، كما يتم تقليل القفز إلى الوراء والتراجع والشرود البصري.

سبع خطوات لتسريع قراءتك

عادة ما يتم وصف القراءة بأنها "استخلاص ما يقصده المؤلف من الكتاب" أو "استيعاب الحقائق والأرقام والنظريات"؛ ولكني أعتقد أنها أكثر من ذلك: **فالقراءة هي العلاقة المتبادلة الكلية للفرد مع المعلومات الرمزية.**

إن القراءة في جوهرها هي عملية تتم من خلال عدة مستويات مختلفة في الوقت نفسه - وهي عادة ما تكون مرتبطة بالجانب البصري من التعلم، وهو، ما يكون بإمكاننا أن نراه. ولا بد من استيعاب مستويات الفهم السبعة التالية، من أجل أن تكون القراءة تثقيفية ومن أجل أن تكون طرق القراءة فعالة. وينبغي مواصلة تطوير كل مستوى إذا كنت تنوي أن تصبح قارئًا سريعًا كفئًا.

١ الإدراك .
٢ الاستيعاب.
٣ الفهم.
٤ المعرفة.
٥ الاحتفاظ.
٦ الاستدعاء.
٧ التواصل .

الإدراك

هو معرفتك بالرموز الأبجدية. وتحدث هذه الخطوة قبل أن يبدأ الجانب المادي من القراءة.

الاستيعاب

هو تلك العمليات الفيزيائية التي ينعكس بها الضوء من الكلمة ويتم استقباله عن طريق العين، ثم بعد ذلك يتم نقله عبر العصب البصري إلى المخ.

الفهم

هو ربط جميع أجزاء المعلومات التي تمت قراءتها مع كل المعلومات المناسبة الأخرى. وهذا يشمل الكلمات والأرقام والمفاهيم والحقائق والصور. (وأنا أطلق على هذا "الدمج الداخلي").

المعرفة

هي العملية التي تجلب بها المحتوى كله الخاص بالمعرفة السابقة إلى المعلومات الجديدة التي تقرؤها، بينما تقوم بخلق الروابط المناسبة بينهما. وهذا يشمل تحليل المعلومات وانتقادها وتقييمها واختيار بعضها ورفض بعضها الآخر. (وأطلق عليه "الدمج الإضافي").

الاحتفاظ

هو التخزين الأساسي للمعلومات. والتخزين في حد ذاته يمكن أن يصبح مشكلة؛ فقد مر معظم الطلاب بحالة من القلق تتعلق بكونهم في امتحان ومواجهتهم صعوبة في استرجاع بعض من تلك المعلومات الأساسية بنجاح. لذا؛ التخزين في حد ذاته ليس أمرًا كافيًا، بل يجب أن يكون مصحوبًا بـ"استدعاء".

الاستدعاء

هو بشكل أساسي القدرة على استرجاع المعلومات التي تحتاج إليها من المخزون، على وجه التحديد عند الحاجة إليها.

التواصل

هو مدى الاستخدام الذي يتم فيه وضع المعلومات المكتسبة موضع التنفيذ فورًا أو لاحقًا: في حالة مقالاتك أو امتحاناتك التحريرية والشفهية وتجلياتك الإبداعية. والأهم من ذلك، فإن التواصل يشمل أيضًا الوظيفة الأهم: التفكير. والآن بعد أن فهمت التعريف الكامل للقراءة وتطبيقه لتسريع قراءتك، يمكننا أن ننتقل إلى التعامل مع بعض مشكلات القراءة الرئيسية.

التغلب على "مشكلات" القراءة

"بمجرد أن تتم مواجهة المشكلة وتحليلها وفهمها، تصبح المشكلة مركزًا للطاقة الإيجابية لإيجاد الحلول".

كثير منا يحملون بداخلهم اعتقادات غير صحيحة عن القراءة وقدرتنا عليها. لذلك؛ توقف لحظة للتفكير فيما ترى أنه يمثل لك مشكلات مع القراءة. المشكلات الأكثر شيوعًا هي:

الرؤية السرعة الفهم الوقت

الكم الملاحظة الاحتفاظ الخوف الاستدعاء

الإرهاق الملل التحليل التنظيم

مفردات اللغة الاختيار الرفض

التركيز

هذه الصفات ليست نتيجة لعدم القدرة، ولكنها نتيجة للاعتقاد السلبي في الذات أو أساليب التعليم غير المناسبة أو لعدم فهم الطريقة التي تعمل بها كل من العين والمخ معًا لاستيعاب المعلومات.

"مشكلات" القراءة الأربع الشائعة التي تعود *بالفائدة* المؤكدة عند تغيير المنظور في تعلم القراءة السريعة هي:

النطق الصامت

الإشارة باستخدام الاصبع

التراجع

القفز إلى الوراء

النطق الصامت

يعرف الميل إلى "تحريك الشفتين" في أثناء قراءتك الكلمات على أنه النطق الصامت. وهي تعتبر مرحلة طبيعية في تعلم القراءة. وهذه المرحلة يمكن أن تكون عائقًا أمام تعلم القراءة السريعة بالنسبة لبعض الأشخاص إذا كانوا يعتمدون عليها في عملية الفهم؛ لأنها يمكن أن تبطئ من معدل قراءة الكلمات. ومع ذلك، فبما أنه من الممكن تمامًا بالنسبة للمخ أن يقوم بالنطق الصامت لـ ٢٠٠٠ كلمة في الدقيقة، فإن المشكلة تختفي!

إن ميزة النطق الصامت أنه يعزز ما تتم قراءته؛ فبإمكانك أن تختار استخدام صوتك الداخلي بشكل انتقائي - لكي تؤكد الكلمات أو المفاهيم المهمة - عن طريق ارتفاع الصوت عند الحاجة والصياح بها داخليًّا. وعندئذ، فإن هذه التقنية سوف تصبح وسيلة مساعدة إيجابية للذاكرة.

النطق الصامت يمكن أن يكون ذا فائدة إيجابية بالنسبة للقراء الذين يواجهون صعوبة في قراءة الكلام المكتوب؛ لأن نطق صوت الكلمات داخليًا في أثناء عملية القراءة سوف يوفر تذكيرًا لشكل الحروف الفردية، وسوف يجذب جانبي المخ الأيمن والأيسر.

الإشارة باستخدام الإصبع

يجد معظم الناس أنهم يكونون أكثر راحة مع وجود أداة موجهة لاتباعها، وهو ما يجعل عيونهم أكثر استرخاء وكفاءة؛ وذلك لأن العيون مصممة لكي تتبع حركة ما. وبعيدًا عن كونها عائقًا، فإن الإشارة باستخدام الإصبع يمكن أن تساعد فعليًّا في تعلم القراءة السريعة. وأود فقط أن أوصي بأنك قد تفضل استخدام وسيلة مساعدة مصممة لغرض القراءة وتكون أقل حجمًا؛ لأن الأصابع يمكن أن تكون كبيرة وضخمة، وقد تحجب بعض الكلمات.

التراجع والقفز إلى الوراء

التراجع هو العملية الواعية الخاصة بالعودة إلى الكلمات أو العبارات أو الفقرات التي تشعر بأنك أغفلتها أو أسأت فهمها.

القفز إلى الوراء هو عملية مماثلة ولكنها غير واعية خاصة بإعادة قراءة ما قد قرأته لتوك.

على الرغم من أن التراجع والقفز إلى الوراء هما صفتان مختلفتان إلى حدٍّ ما، فإن كلًّا منهما ترتبط بانعدام الثقة والميل إلى البقاء في "منطقة الراحة" الخاصة بعملية القراءة، وهي عادات يمكن تغييرها.

وقد تبين أن إعادة قراءة النص لا تُحْدث أي فرق بالنسبة لمستويات الفهم، إذن فإن كل ما تفعله هو ممارسة المزيد من الضغوط على عينيك. أبسط طريقة لإجبار نفسك على التخلص من هذه العادات هي زيادة سرعة قراءتك، والحفاظ على الإيقاع في أثناء القراءة.

عيناك المدهشتان

كل واحدة من عينيك هي أداة بصرية مدهشة، أعلى بكثير في الدقة والتعقيد من التليسكوب أو الميكروسكوب؛ فقد عرفنا منذ فترة أن بؤبؤ العين يقوم بتعديل حجمه وفقًا لشدة الضوء وقرب الشيء الذي تتم رؤيته. وكلما كان الضوء أكثر إشراقًا والشيء أكثر قربًا، أصبح بؤبؤ العين أصغر حجمًا (وهذا هو الشيء الطبيعي بالنسبة للعين!).

كما أننا نعلم أيضًا أن حجم بؤبؤ العين يقوم بالتعديل بالتناغم مع العاطفة؛ ولذا إذا كنت، على سبيل المثال، تحدق إلى شخص تشعر بالانجذاب نحوه، فإن حجم بؤبؤ العين سوف يزيد بشكل تلقائي. وهذا يعني أنه كلما كان بإمكانك خلق اهتمام في الموضوع الدراسي والحفاظ عليه، فإن الأمر سوف يصبح أسهل بالنسبة لك لكي تستوعب المعلومات التي تحتاج إليها.

كيف "تقرأ" عيناك المعلومات؟

إن الشبكية التي تقع في الجزء الخلفي من العين هي مستقبلة للضوء. فعندما تنظر عيناك إلى مجموعة من الصور المعقدة، فإن مستقبلات الضوء في شبكية العين تقوم بفك شفرة الصور وإرسالها من خلال العصب البصري إلى المنطقة البصرية من المخ، والمعروفة باسم الفص القذالي.

ولا يقع الفص القذالي وراء العينين، ولكنه يقع في الجزء الخلفي من الرأس؛ ولذلك فإن العبارة الشائعة صحيحة: بأن لدينا حقًا عيونًا "في مؤخرة الرأس".

يقوم الفص القذالي بتوجيه عينيك عبر الصفحة للبحث عن المعلومات التي هي موضع اهتمام بالنسبة لك. وهذه المعرفة تشكل أساس الطريقة الثورية لسرعة القراءة التي تم توضيحها هنا.

تمارين لزيادة "عين العقل"

تم تصميم المجموعة التالية من التمارين لتوسيع قوتك البصرية؛ بحيث تتمكن من استيعاب المزيد من الكلمات بـ "لمحة واحدة" عند النظر إلى الصفحة.

قياس رؤيتك الأفقية والرأسية

اقرأ هذه التعليمات مرة واحدة أولًا قبل تجربة التقنية أو، بدلًا من ذلك، اطلب من أحد زملائك قراءة الفقرة لك بينما تتبع أنت التعليمات.

انظر إلى الأمام مباشرة، وركز انتباهك على نقطة ما في الأفق تكون بعيدة بقدر الإمكان، ثم:

- اجعل سبابة الإصبع في يديك الاثنتين تتلامسان؛ بحيث تشكلان معًا خطًا أفقيًا، ثم ضعهما أمام أنفك بما يقرب من ١٠ سم.
- مع الحفاظ على عينيك ثابتتين على النقطة التي اخترتها في الأفق، ابدأ في إبعاد طرفي إصبعيك وحركهما بعيدًا عن بعضهما ببطء، على طول الخط المستقيم الأفقي. (سوف تحتاج إلى تحريك ذراعيك ومرفقيك أيضًا، لكن عليك إبقاء الحركة أفقية).
- استمر في ذلك حتى يتحرك إصبعاك خارج مجال رؤيتك ولا يكون بمقدورك رؤية حركة إصبعيك من زاوية عينيك.
- توقف واطلب من صديقك قياس المسافة التي تفصل بين إصبعيك.



والآن كرر هذا التمرين؛ بحيث يشير أحد إصبعي السبابة إلى الأعلى ويشير الإصبع الآخر إلى أسفل، بحيث يلتقى كلٌّ منهما في خط رأسي هذه المرة. ومرة أخرى، ضمهما معًا، بما يقرب من ١٠ سنتيمترات أمام أنفك.

ومع الحفاظ على عينيك ثابتتين بقوة على النقطة التي اخترتها في الأفق، ابدأ في تحريك إصبعيك بعيدًا - واحد باتجاه الأعلى والآخر باتجاه الأسفل - في خط رأسي؛ بحيث يتحركان تدريجيًّا خارج الجزء العلوي والجزء السفلي من مجال الرؤية.

توقف وقم بقياس المسافة التي تفصل بين إصبعيك.

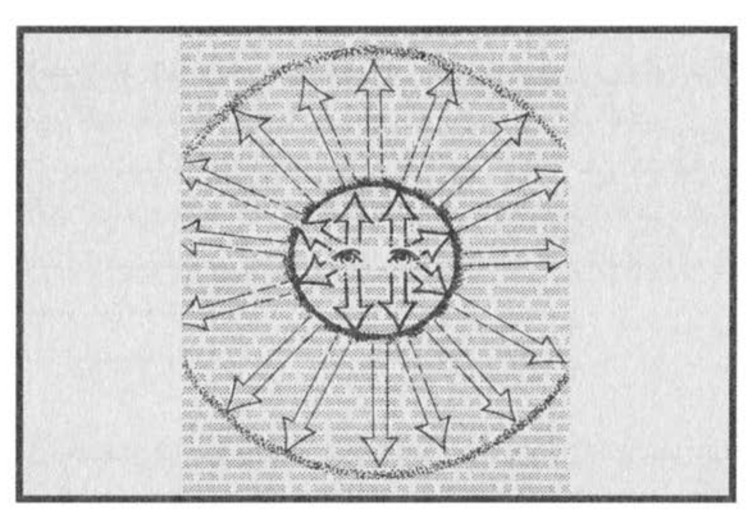
هل ستندهش إذا عرفت مقدار ما يمكنك أن تراه والمدى الذي يصل إليه بصرك عندما تكون ظاهريًّا مركزًا على شيء آخر؟ كيف يكون هذا ممكنًا؟

الإجابة تكمن في التصميم الفريد للعين البشرية؛ فكل واحدة من عينيك لديها ١٣٠ مليون من مستقبلات الضوء في شبكية العين، والذي يعني أن لديك في المجمل ٢٦٠ مليون مستقبل. إن التركيز الرئيسي الخاص بك (هذا الجزء

الذي تستخدمه لقراءة كتابك أو للتركيز على النقطة في الأفق) يتلقى فقط ٢٠٪ من هذه القدرة على استقبال الضوء. والبقية - التي تشكل ٨٠٪ من مجموع مستقبلات الضوء تكون مخصصة للرؤية المحيطية.

وعن طريق تعلم تحقيق أقصى استفادة من الرؤية المحيطية في أثناء قراءتك ، سوف تبدأ في الاستفادة من الإمكانيات الهائلة غير المستغلة للرؤية المحيطية: عين العقل.

ما الذي أقصده بـ "عين العقل" ؟ أقصد القدرة على القراءة أو الرؤية باستخدام مخك بأكمله، وليس فقط باستخدام عينيك. وهذا هو المفهوم المعترف به من قِبَل أولئك الذين يمارسون رياضة اليوجا أو التأمل أو الدعاء، وكذلك أي شخص على دراية بتعلم "رؤية" الصور ثلاثية الأبعاد المدهشة للعين™.



مجالات الرؤية. المنطقة الداخلية للدائرة توضح مجال الرؤية الواضحة المتاح للقارئ السريع عندما يتم استخدام نظام العين أو المخ بشكل صحيح. وتظهر الدائرة الخارجية مجال الرؤية المحيطية المتاح أيضًا.

الرؤية بعين العقل

عندما تقرأ الإرشادات الخاصة بالتمرين التالي، انتقل إلى صفحة ٨٤ وضع إصبعك مباشرة تحت كلمة "أحلام اليقظة" مع الحفاظ على عينيك مركزتين تمامًا على هذه الكلمة المركزية، ودون تحريكهما:

- انظر إلى عدد الكلمات التي يمكنك ملاحظتها على جانبي الكلمة المركزية.
- انظر إلى كم عدد الكلمات التي يمكنك تمييزها بوضوح فوق وتحت الكلمة التي تشير إليها.
- انظر ما إذا كان بإمكانك معرفة أن هناك رقمًا في أعلى الصفحة أو أسفلها، وإذا كان الأمر كذلك، فما هو هذا العدد؟

انظر إذا ما كان بإمكانك القيام بحساب عدد الصور في الصفحة المقابلة.

انظر إذا ما كان بإمكانك القيام بحساب عدد الفقرات في الصفحة المقابلة.

هل بإمكانك أن تحدد بشكل واضح أو تقريبي ما الذي توضحه الصورة في الصفحة المقابلة؟

سوف يجيب معظم الناس عن غالبية هذه الأسئلة بـ"نعم"، وهو ما يوضح لنا أن معظم الناس لديهم قدرة فطرية على القراءة باستخدام الرؤية المحيطية بالإضافة إلى الرؤية المركزية. وبهذا، أنت تستخدم كل مستقبلات الضوء في العينين البالغ عددها ٢٦٠ مليون مستقبل لكي تتواصل مع المخ وتسلط الضوء عليه.

هذه الطريقة المبتكرة الجديدة تعني أنه، من الآن فصاعدًا، سوف تقرأ باستخدام المخ وليس فقط العين. والصورة المقابلة تظهر بوضوح مستويي الرؤية المتاحين. الدائرة الداخلية من الرؤية هي الدائرة التي نعرفها جميعًا؛

أما الدائرة الخارجية فهي توضح مجال الرؤية المحيطية المتاح لنا، إذا اخترنا استخدامه.

نصائح عن القراءة

- إذا كنت قادرًا على الجمع بين الرؤية المحيطية مع التركيز الرئيسي، فسوف تكون قادرًا على رؤية المعلومات من الفقرات والصفحات كلها في الوقت نفسه واستيعابها.
- يمكنك توسيع الرؤية المحيطية عن طريق الإمساك بكتابك المدرسي؛ بحيث يكون بعيدًا عن عينيك عما هي الحال المعتادة؛ فهذا سوف يمكِّن الرؤية المحيطية من أن تعمل بشكل أفضل.
- بينما يستوعب التركيز الرئيسي التفاصيل سطرًا بسطر، ستكون الرؤية المحيطية قادرة على مراجعة ما قرأته وتقدير قيمة ما هو آتٍ.
- هذا التدريب هو أيضًا أسهل على العيون؛ لأن العيون في هذه الحالة لا تحتاج إلى الإفراط في حجم الجهد الذي تبذله.

> **تذكر أن: المخ هو الذي يقرأ ـ وأن عينيك ليستا سوى عدستين متطورتين جدًا تستخدمان للقيام بذلك.**

تقنيات القراءة الموجهة الرئيسية الثلاث

افتح هذا الكتاب (أو أي كتاب) في أية صفحة، وانظر إلى الصفحة لمدة ثانية واحدة فقط. هل تعتقد أنه بإمكانك التعرف على الصفحة نفسها مرة أخرى؟ الإجابة هي "نعم". فإذا كنت تشك في هذه الحقيقة، ففكر في كم المعلومات

الذي يمكن لعينيك أن تستوعباه ولمخك أن يتذكره في جزء من الثانية عندما تكون في الطريق أو في محطة السكك الحديدية أو في أي مكان، حيث يمكنك أن ترى العديد من الصور المختلفة والتأثيرات في الوقت نفسه. فكر في كم الصور البسيط في صفحة الكتاب بالمقارنة مع ما سبق.

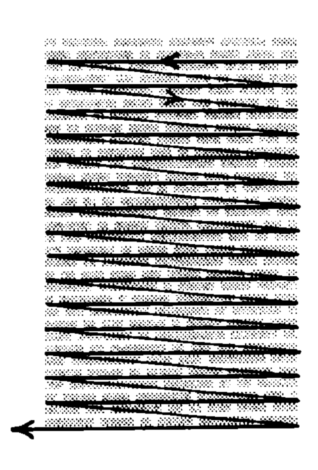
وقد تم تصميم تقنيات القراءة الرئيسية الثلاث التالية لتعظيم قوة رؤيتك.

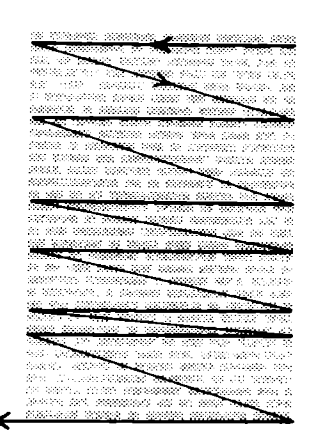
بداية، قم *بممارسة* كل تقنية من هذه التقنيات بسرعة قراءة عالية جدًّا - دون التوقف أو القلق بشأن إذا ما كنت تفهم ما تقرؤه أم لا.

ثم قم *بممارسة* كل تقنية بالسرعة العادية.

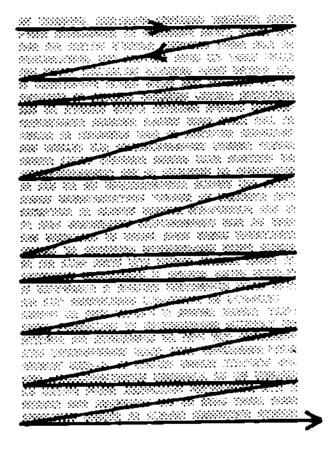
بهذه الطريقة سوف يعتاد المخ تدريجيًّا سرعات القراءة الأسرع. (ربما تجد أنه من المفيد أن تبدأ من خلال إعادة قراءة المواد المألوفة، حتى تكون لديك ميزة مراجعة شيء ما أنت تعرفه بالفعل، في أثناء "تجهيز" المخ لما ينتظره من مهام).

١ عملية المسح باستخدام الخط المزدوج تشمل استيعاب عينيك لسطرين من النص في وقت واحد. وهي التقنية التي تجمع بين كلٍّ من الرؤية الرأسية والأفقية (مهارة يطبقها من يدرسون الموسيقى).





٢ عملية المسح المتغيرة تسلك الطريقة نفسها، مثل عملية المسح باستخدام الخط المزدوج، لكنها تسمح لك بأن تستوعب عدد السطور التي يمكنك تلقيها في وقت واحد.



٣ عملية المسح العكسية هي مطابقة لعمليتي المسح السابقتين ولكن مع اختلاف واحد كبير: فأنت تقوم بتغيير اتجاه العملية لمراجعة كل مقطع من النص بالعكس. وربما يبدو ذلك سخيفًا، لكنه سيبدو منطقيًا إذا تذكرت أن العين يمكن أن تستوعب المعلومات فقط عن طريق تثبيت الانتباه، وأن الكلمات يتم عرضها في مجموعات من خمس أو ست كلمات في المرة الواحدة.

عند القراءة بطريقة عكسية أنت تقوم ببساطة "بالاحتفاظ" بكل المعلومات الموجودة في عقلك، إلى أن تتلقى القطعة الأخيرة من الأحجية عند بداية كل سطر. وهذا له ميزة تمكنك من مراجعة النص في الوقت

نفسه الذي تقرؤه فيه، وهو ما سوف يسرع قراءتك ويحسن مستويات التركيز والفهم لديك.

كل تقنية من تقنيات "المسح" هذه يمكن استخدامها من أجل:

- معاينة المعلومات.
- تصفح المعلومات بسرعة.
- فحص المعلومات.

ويمكن أن تستوعب العديد من السطور على النحو الذي تختاره، فيمكنك أن تقوم باختصار عمليات المسح (عن طريق استيعاب عدد سطور أقل) أو تطويلها (عن طريق استيعاب عدد سطور أكثر)، أو الجمع بين أكثر من تقنية. وهذا ينطبق بشكل خاص على الأجزاء الخاصة بالإعداد والنظرة العامة في برنامج BOST.

شحذ قراءتك السريعة

الآن حان الوقت لاستكشاف وتحسين:

١ قدرات التركيز لديك.
٢ قدرتك على فحص وتصفح البيانات.
٣ التأثيرات البيئية على الدراسة.

تحسين قدرات التركيز لديك

على حسب خبرتي في مجال التدريس وإلقاء المحاضرات في جميع أنحاء العالم، وجدت أن الغالبية العظمى من الناس يعتقدون أنهم يعانون فترات منتظمة من ضعف التركيز. وكثير من الناس يقولون إنهم يجدون أنفسهم

مستغرقين في أحلام اليقظة بدلًا من تخصيص أنفسهم للمهمة التي في متناول أيديهم. في الواقع، هذا خبر سار وطبيعي تمامًا. تحدث "أحلام اليقظة" بشكل طبيعي كل بضع دقائق، وهذه هي طريقة المخ في أخذ استراحة من أجل استيعاب ما تعلمه.

إذا فكرت في الأمر، فسوف تجد أنك لم تفقد تركيزك فعليًا، بل اخترت فقط أن تركز على مجموعة من النقاط الأخرى ذات الأهمية بدلًا من ذلك: وجود القط على الكرسي أو نغمات الموبايل أو مقطوعة موسيقية في الراديو أو شخص يسير في الشارع ، هي على سبيل المثال لا الحصر حالات صرف الانتباه.

إن المشكلة ليست قدراتك على التركيز، بل المشكلة هي اتجاه هذا التركيز وتمركزه.

عندما تتقن فن التركيز، يصبح نظام العين والمخ بأكمله أشبه بالليزر، بقدرته الفائقة على التركيز واستيعاب المعلومات.

أسباب ضعف التركيز

١ صعوبات مفردات اللغة

تعتمد القراءة السريعة المركزة والفعالة على التدفق السلس للمعلومات مع قليل من التوقفات في الفهم. وهذه التوقفات من أجل البحث عن الكلمات أو التفكر فيما سوف يقطع تركيزك ويبطئ فهمك للمحتوى كله. فإذا صادفت في أثناء قراءتك كلمة لا تفهم معناها، بدلًا من البحث عنها على الفور، فقم بوضع خط تحت الكلمة، وأعد النظر فيها مرة أخرى بعد ذلك.

٢ الصعوبات المفاهيمية

إذا كنت لا تفهم حقًا المفاهيم التي تقرؤها عنها، فسوف تواجه صعوبة في التركيز. وللتغلب على هذه العقبة، اختر واحدة من التقنيات التوجيهية الموضحة في صفحة ٨٠، واستخدم التصفح والفحص كطرق للقراءة المتعددة للمادة حتى تصبح مألوفة بالنسبة لك.

٣ سرعة القراءة غير المناسبة

يعتقد كثير من الناس (لأن هذا هو ما تعلموه) أن قراءة الأشياء ببطء وبعناية سوف تساعد على الفهم والاستيعاب. وهذه الطريقة في الواقع غير مثمرة، وبعيدًا عن مساعدة المخ، فإن القراءة ببطء سوف تبطئ فعليًا من سرعة مخك. وللتحقق من ذلك، حاول قراءة الجملة التالية تمامًا كما هي موضحة. اقرأها بـ"ببطء وبعناية":

وجد أن القراءة السريعة سوف تكون
أفضل للفهم من القراءة البطيئة

ربما وجدت أن هذا عمل شاق بالنسبة لك؛ لأن المخ غير مصمم على استيعاب المعلومات بمثل هذه الوتيرة البطيئة. فإذا تفحصتها سريعًا، فإن الكلمات سوف تبدو منطقية فورًا. والآن اقرأ الجملة التالية، وفي هذه المرة اقرأ الكلمات مثلما تم تجميعها:

لقد تم اكتشاف أن المخ البشري بمساعدة من عينيه
يستوعب المعلومات بسهولة أكثر عندما يتم تجميع المعلومات
بشكل ملائم في مجموعات ذات معنى.

الزيادة في سرعة القراءة تؤدي إلى زيادة تلقائية في الفهم. فإذا قمت بتطبيق تقنيات القراءة السريعة الموضحة في هذا الكتاب، فسوف يقوم مخك بتطوير القدرة على تنظيم الكلمات في مجموعات ذات معنى في أثناء قراءتك.

القراءة ببطء وعناية تشجع المخ على القراءة ببطء أكثر مع الفهم بصورة أقل.

٤ صرف الانتباه

عدو آخر شائع بالنسبة للتركيز هو السماح لعقلك بأن يبقى مركزًا على شيء آخر، بدلًا من المهمة التي في متناول يدك. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى الانتهاء من قراءة مرجع أولي لجلسة دراسية في صباح الغد، لكن عقلك يبقى شارد الذهن في أصدقائك أو في الخلاف الذي نشب بينك وبين زميلك، أو في هموم تتعلق بالمال، أو في حفلة الغد التي سوف يحضرها الجميع.

فإذا وجدت انتباهك يتشتت بسهولة، فسوف تحتاج إلى "التخلص من" خيوط الأفكار التي تصرف انتباهك عن طريق إعادة التركيز على ما تحاول إنجازه. قد تحتاج أيضًا إلى التوقف لحظة لتقوم برسم خريطة ذهنية لأهدافك الحالية لمساعدتك على تجميع أفكارك.

٥ سوء التنظيم

الجلوس لقراءة شيء يمكن أن يبدو في بعض الأحيان كأنه معركة شخصية. فبعد أن تبدأ في القراءة، تبدأ حالات صرف الانتباه: ليس لديك قلم رصاص، أو فنجان من القهوة أو ورقة الملاحظات أو النظارات ... عوامل صرف الانتباه المستمرة تجعل من الصعب بناء الدوافع لكي تبدأ القراءة مرة أخرى. الحل هنا بسيط: ضع خطة مقدمًا؛ بحيث يكون كل شيء تحتاج إليه في متناول

يدك، ضع لنفسك أهدافًا كي تحققها وخططًا لفترات الاستراحة؛ بحيث تتزامن مع إنجاز تلك المهام.

٦ قلة الاهتمام

قلة الاهتمام الواضحة كثيرًا ما ترتبط بصعوبات أخرى. على سبيل المثال: الخلط بين المواد، ونقص المفردات المتخصصة، والأولويات المتضاربة، والتوجه السلبي وغيرها من العقبات التي تحول دون التركيز المذكورة سابقًا. ومن الجدير بالاهتمام محاولة حل هذه القضايا المرتبطة أولًا ثم بعد ذلك، إذا لزم الأمر، فقم بتطبيق طريقة "الناقد القاسي".

دع الشعور بالانزعاج من المواد التي تحاول قراءتها يتسلل إليك. وبهذه الطريقة سوف تنساق في القراءة مثلما يحدث عند الدخول في نقاش مع شخص تتعارض آراؤه مع آرائك.

٧ عدم وجود الحافز

يرتبط عدم وجود الحافز بعدم وجود الهدف. إذا كنت لا تعرف لماذا تقرأ النص الدراسي، فسوف يكون من الصعب عليك القيام بتحفيز نفسك لتكون مهتمًا بقراءته.

قم بمراجعة أهدافك. وإنه لشيء بديهي أن أقوله، ولكن بمجرد أن يتضح السبب وراء حاجتك إلى استيعاب المعلومات، فسوف تكون أكثر قدرة على إتمام المهمة. لذا استخدم التنظيم والمصلحة الشخصية لإعادة توافقك مع هدفك، واستخدم تقنية القراءة الموجهة المفضلة لديك لتتأكد من إتمامك المهمة في أسرع وقت ممكن، مع تحقيق أعلى مردود.

استخدم الفحص والتصفح السريع

تم تصميم الفحص والتصفح السريع للجمع بين مهارة القراءة الموجهة المكتسبة مؤخرًا والتركيز بشكل خاص على الطريقة التي يمكن لمخك أن ينتقي بها مسبقًا المعلومات بطريقة تلقائية *(توجهك العقلي)*.

الفحص هو مهارة طبيعية. فأنت تستخدمه عندما تقوم بإلقاء نظرة سريعة على جمع من الناس للتعرف على وجه أنت تعرفه، أو عندما تقوم بإلقاء نظرة سريعة على علامة الطريق لمعرفة الاتجاه الذي تنشده. وكذلك تستخدم الفحص عندما تلقي العين نظرة سريعة على مجموعة من المواد لتعثر على معلومة محددة جدًا، وعادة ما يحدث في سياق النص عندما تحتاج إلى البحث عن معلومة معينة في كتاب أو في دفتر المحاضرات أو رابط ذي صلة بالموضوع على شبكة الإنترنت.

طالما أنك تعرف ما الذي تبحث عنه مقدمًا وتفهم الطريقة التي تم بها تنظيم المعلومات (على سبيل المثال، بنظام الترتيب الأبجدي أو على حسب الموضوع)، عندئذ تكون هذه التقنية بسيطة. فإذا كنت ترغب في العثور على معلومات معينة، فاستخدم الفحص.

التصفح السريع هو طريقة أكثر تعقيدًا من طريقة الفحص، وهذه الطريقة مشابهة لمهارة القراءة الموجهة التي تم توضيحها سابقًا؛ فهي تُستخدم من أجل الحصول على نظرة عامة عن المعلومات؛ بحيث يتم فهم "الطوب والملاط" بما يمثل الإطار العام للمحتوى، وليس الإضافات والتفصيلات.

يمكن أن تتم القراءة الفعالة باستخدام التصفح السريع بسرعة ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة أو أكثر، ويصل الشخص حينها إلى فهم شامل لما يقال؛ لذا إذا كنت ترغب في الحصول على نظرة عامة عن المادة، فاستخدم التصفح السريع.

التأثيرات البيئية

بدون شك:

سوف تؤثر بيئتك - وضعية الجسد ومكان الدراسة - في مستوى إنجازك.

سوف يؤثر إحساسك بالصحة الجسدية في قدرتك على استيعاب المعلومات.

فإذا كنت تشعر بشعور سلبي أو أنك على غير ما يرام، أو إذا كان مكان استذكارك مزدحمًا أو مليئًا بالفوضى، فإن حالتك سوف يكون لها تأثير سلبي في إنتاجيتك. من ناحية أخرى، إذا كنت سعيدًا في بيئتك ومرتاح البال داخليًّا، فسوف تتفاعل بإيجابية مع القراءة وتفهم المعلومات الجديدة بشكل أفضل. ولذا؛ فإنه من المنطقي أن تتأكد من أن بيئتك إيجابية ومساعدة على الدراسة بقدر الإمكان.

الوضعية وشدة الضوء

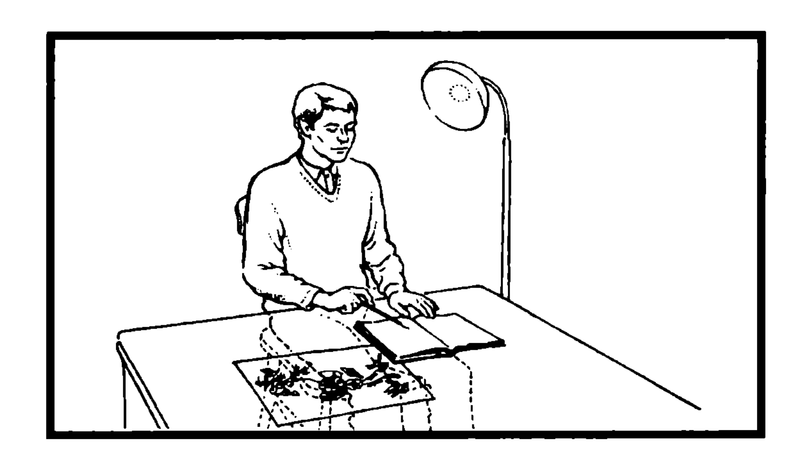
كلما كان ذلك ممكنًا، فإنه من الأفضل الدراسة في ضوء النهار الطبيعي. في الواقع، وجدت دراسة حديثة أن تعريض نفسك لضوء النهار يسمح للمخ بإفراز المزيد من الهرمونات المفيدة؛ لذا فالمكان الأمثل لوضع مكتبك أو الطاولة يكون بالقرب من النافذة. وفي أحيان أخرى، يجب أن يأتي الضوء الاصطناعي على كتفك، في وضع معاكس لليد التي تكتب بها. والمصباح يجب أن تكون إنارته كافية لإلقاء الضوء على ما تقرؤه، ولكن يجب ألا تكون إنارته قوية؛ بحيث يخلق حالة مغايرة مع بقية أنحاء الغرفة. وإذا كنت تستخدم جهاز كمبيوتر عاديًّا أو محمولًا، فإن الشاشة يجب أن تكون متجهة نحو الضوء، وليست بعيدة عنه.

كل المواد الدراسية في متناول اليد

لتمكين المخ من العمل بشكل مريح وبطريقة مركزة، فإنه من المفيد أن تكون جميع المواد الدراسية كلها والأدلة المرجعية التي قد تحتاج إليها موجودة في متناول اليد وبسهولة؛ فهذا سوف يساعدك على الشعور بحالة من الاستعداد والاسترخاء وأنك أكثر قدرة على التركيز على المهمة.

ارتفاع الكرسي والمكتب

قد يؤدي جلوسك في وضع مريح للغاية إلى نتائج عكسية؛ لأنك سوف تميل إلى النوم بدلًا من التركيز! الوضع الأمثل للكرسي أن يكون في وضع عمودي، وله ظهر مستقيم لا أن يكون صلبًا للغاية أو وثيرًا للغاية. ويجب أن توفر لك الكراسي الدوارة أو كراسي المكتب الراحة التامة وتضمن وضعية جسد جيدة؛ فالكرسي يجب أن يكون قابلًا للتعديل ومرتفعًا بما فيه الكفاية لكي يسمح للفخذين بأن تكونا في وضع موازٍ مع الأرضية؛ لأن عظام الجلوس الخاصة بك سوف تكون عندئذ ساحبة للتوتر. كذلك المكتب يجب أن يكون أعلى من مقعد الكرسي بما يقرب من ٢٠ سنتيمترًا. فالكراسي التي تساعد على الجلوس بوضعية "القرفصاء" هي وسيلة جيدة للغاية للدراسة كما أنها تشجع على الجلوس في وضعية جسد صحيحة.



المسافة بين العين ومادة القراءة

إن المسافة الطبيعية التي تفصل عينيك عما تقرؤه تبلغ نحو ٥٠ سنتيمترًا؛ فهذا يجعل من السهل على عينيك التركيز على مجموعات من الكلمات، ويقلل من إمكانية إجهاد العين أو الصداع.

وضعية الجسد

الوضع الأمثل لقدميك أن تكونا منبسطتين على الأرض، وظهرك مستقيم، مع المحافظة على انحناء طفيف في ظهرك كي تظل محافظًا على الوضعية. فإذا كنت تجلس في وضع ينحصر بين أن يكون "معتدلا" أو "مسترخيًا" للغاية، فإنك سوف ترهق نفسك وتجهد ظهرك. حاول إما الإمساك بالكتاب أو وضعه على شيء ما؛ بحيث يكون في وضع عمودي قليلًا بدلًا من أن يكون أفقيًّا.

الجلوس بشكل صحيح له عدد من المزايا الفسيولوجية بالنسبة للدراسة:

- يستقبل المخ أقصى تدفق من الهواء والدم؛ لأن القصبة الهوائية والأوردة والشرايين تعمل بدون قيود.
- يحسن تدفق الطاقة إلى أعلى العمود الفقري ويزيد من قوة المخ.

إذا كان جسدك في حالة تأهب، فعندئذ يعرف المخ أن هناك شيئًا ما مهمًا يحدث (على العكس، إذا كنت تجلس في وضع مسترخٍ، فبذلك تقول لمخك إنه قد حان وقت النوم!).

يمكن لعينيك أن تحققا الاستفادة الكاملة من كلٍ من الرؤية المركزية والرؤية المحيطية.

تحديد الوقت الأمثل للدراسة

يمر الجميع بأوقات من الصعود والهبوط في عملية التركيز وكل واحد منا من المحتمل أنه يجد نفسه يقرأ أو يركز بشكل أفضل في أوقات مختلفة من اليوم؛ فهناك "طيور القُبرة" التي تعمل بشكل أفضل ما بين الساعة ٥ والساعة ٩ صباحًا، و"البومة" التي تكون في أفضل حالاتها في الليل. وهناك آخرون يجدون أن الأوقات المتأخرة من الصباح أو الأوقات المبكرة من فترة الظهيرة تناسبهم بشكل أفضل، على الرغم من أن الفترات التي تكون مباشرة قبل أو بعد تناول الطعام تسمح للجوع والنعاس على التوالي بأن يتداخلا مع التركيز. ربما لا تعرف ما الوقت الأمثل بالنسبة لك؛ لذا جرب العمل في أوقات مختلفة من اليوم، وانظر ما الوقت الأفضل بالنسبة لك. وربما يحسن ذلك بشكل كبير ميلك إلى التركيز على الدراسة.

تقليل الانقطاعات

من المهم تقليل الانقطاعات الخارجية عندما تقرأ كما هي الحال في تقليل فترات التوقف في أثناء القراءة. الانقطاعات الخارجية، مثل المكالمات الهاتفية أو حالات صرف الانتباه الشخصية (على سبيل المثال، فترات الاستراحة غير الضرورية)، تعتبر عدو التركيز والانتباه. وبالمثل، إذا كنت تشعر بالقلق حيال شيء شخصي أو أنك في وضع غير مريح جسديًا، فإن انشغالك بالتأثيرات الأخرى سوف يقلل من تركيزك وفهمك.

لذا؛ قم بتحويل الهاتف إلى البريد الصوتي، وقم بتشغيل موسيقى كي تساعدك على التركيز، واحرص على أن تكون المنطقة المحيطة بك خالية من وسائل صرف الانتباه أو الإغراءات. (وقم بإغلاق جهاز الكمبيوتر، إذا كنت لا تستخدمه، حتى لا تنجذب إلى الدخول على شبكة الإنترنت).

إتقان مفرداتك اللغوية

تعد مفردات اللغة أمرًا مهمًا لأسباب عديدة؛ فالشخص الذي لديه مفردات لغوية كثيرة يتمتع بميزة أكبر عندما يتعلق الأمر بالدراسة.

لدى معظمنا أكثر من مستوى في مفردات اللغة، وعادة ما يكون لدينا ثلاثة مستويات على الأقل. هي:

مفردات اللغة التي نستخدمها في المحادثة.

مفردات اللغة التي نستخدمها عند الكتابة.

مفردات اللغة الخاصة بالتعرف على الكلمات.

هل تعلم؟

مفردات اللغة المنطوقة الخاصة للشخص العادي حوالي ١٠٠٠ كلمة.

عدد الكلمات المتاحة يتجاوز ٣ ملايين كلمة.

تحسين مفرداتك اللغوية يزيد من ذكائك.

تتجه مفردات اللغة المنطوقة إلى أن تكون محدودة إلى حد أقصى قدره ١٠٠٠ كلمة للشخص الواحد. أما مفردات اللغة المكتوبة فتكون أكبر؛ لأننا نولي مزيدًا من الاهتمام لخياراتنا من الكلمات وبناء الجملة عندما نقوم بصياغة النص. لكن الجزء الأكبر من مستويات مفردات اللغة الثلاثة هو تعرفنا على مفردات اللغة؛ فنحن نفهم العديد من الكلمات أكثر مما نستخدم.

من الناحية النظرية يجب أن تكون مفردات اللغة التحاورية الخاصة بنا كبيرة مثل المفردات الخاصة بتعرفنا على الكلمات، ولكن هذا نادرًا ما يحدث. ومع ذلك، فهو أمر ممكن لزيادة حجم مفردات اللغة على المستويات الثلاثة بشكل كبير جدًّا - وبالتالي زيادة قدراتك على القراءة السريعة.

الأجزاء الثلاثة التالية سوف توضح قوة الكلمة في البادئات واللواحق وجذور الكلمة؛ فهي اختصارات قوية لزيادة تعزيز لغتك ومفرداتك اللغوية.

قوة البادئات

البادئات هي حروف أو مقاطع أو كلمات يتم وضعها في بداية الكلمة وتغير من معنى الكلمة. إن تعلُّم عدد قليل من البادئات سوف يزيد من مفرداتك اللغوية بشكل كبير، ويتعلق عدد كبير منها بوضعية أو معارضة الوضعية أو الحركة؛ *فهي عبارة عن كلمات مصغرة لها قوتها*.

وقائمة البادئات التالية هي مجموعة مختارة من بعض أكثر البادئات شيوعًا؛ وقد وجدت هذه البادئات ضمن أكثر من ١٤ ألف كلمة من قاموس مكتبي عادي.

وسوف تزيد مفرداتك اللغوية المحتملة على الفور على الأقل بحوالي ١٠ آلاف كلمة إذا كنت قادرًا على تذكر واستخدام هذه البادئات، عن طريق إضافتها إلى بداية الكلمات. كن منتبهًا لها بينما تقرأ من الآن فصاعدًا.

الكلمات التي تحتوي على البادئات الرئيسية

الكلمة	المعنى	البادئة	المعنى	الجذر	المعنى
precept	وصية	*pre_*	قبل	*capere*	يأخذ
detain	آخر	*de_*	البُعْد	*tenere*	أمسك
intermittent	متناوب	*inter_*	بين	*mittere*	أرسل
offer	عرض	*of_* *ob_* *oc_* *op_*	ضد	*ferre*	عانى
insist	أصر	*in_*	في الداخل	*stare*	وقف
monograph	بحث	*mono_*	وحده	*graphein*	كتب
epilogue	خاتمة	*epi_*	فوق	*logos*	خطاب دراسة لـ
advance	مقدمًا	*ad_*	إلى،	*specere*	نظر
uncomplicated	بسيط	*un_* *com_*	ليس معًا مع	*plicare*	طوى
non - extended	غير ممتد	*non_* *ex_*	غير خارج	*tender*	ممتد
reproduction	إعادة إنتاج	*re_* *pro_*	مرة أخرى إلى الأمام	*ducere*	يقود
indisposed	متوعك	*in_* *dis_*	ليس منفردًا	*ponere*	وضع
over - sufficient	الإفراط الزائد	*over_* *sub_*	فوق تحت	*facere*	صنع
mistranscribe	الخطأ في النسخ	*mis_* *trans_*	خطأ عبر، ما وراء	*scribere*	كتب

تمرين على مفردات اللغة باستخدام الإدراك البصري - البادئات

اختر خمس كلمات من القائمة التالية التي تضم ست كلمات، لإكمال الجمل من ١-٥ بشكل دقيق:

امتحانات	مراجعة	الفهم
تستعد	تضعف	تقدم

١ من أجل أن تكون مستعدًا لاجتماع أو أي حدث آخر، فمن الأفضل دائمًا أن .... مقدمًا.

٢ .... ما تعلمته سوف يساعد على تمزيز تداعي المعاني في ذاكرتك.

٣ الأفكار السلبية .... المخ وتكبح قدرتك على التذكر بفاعلية.

٤ القراءة السريعة تحسن كفاءة القراءة بالإضافة إلى .....

٥ الاستعداد للـ...................... ليس من الضروري أن يكون شاقًا إذا استخدمت القراءة السريعة والخرائط الذهنية كأدوات الذاكرة الخاصة بك.

والآن انظر صفحة ٢٠٢ لمعرفة الإجابات.

اللواحق الأربع عشرة

G = يوناني، L = لاتيني، F = فرنسي، E = إنجليزي.

اللاحقة	المعنى	مثال	المعنى
-able, -ible (L)	قادر على، صالح لـ	*durable*	معمر،
-al, -ail (L)	متعلقة الجودة أو	*abdominal*	بطني،
-ance, -ence, -ant (L)	إجراء تشكيل الصفات النوعية، وأسماء تدل على عامل شخصي أو شيء ما منتج لتأثير	*insurance*	تأمين،
-ation, -ition (L)	فعل أو حالة	*condition*	حالة،
-er (E)	الانتماء إلى	*Farmer*	مزارع،
-ism (E)	جودة أو مذهب	*realism*	الواقعية،
-ive (L)	طبيعة	*creative*	إبداعية،
-ize, -ise (G)	صنع، تدرب، يعمل مثل	*modernize*	جدد،
-logy (G)	للإشارة إلى فرع من فروع المعرفة	*biology*	علم الأحياء،
-ly (E)	امتلاك الصفة الخاصة بـ	*softly*	وديع،
-or (L)	حالة أو فعل، الشخص الذي، أو الشيء الذي	*victor*	منتصر،
-ous, -ose (L)	مليء بـ	*murderous*	مهلك،
-some	مثل	*gladsome*	مبهج
-y (E)	حالة	*difficulty*	صعوبة

قوة اللواحق

اللواحق هي حروف أو مقاطع أو كلمات يتم وضعها في نهاية الكلمة لتغيير معناها. وهي غالبًا ما تكون متعلقة بخصائص أو صفات شيء أو بتغيير جزء من أجزاء الكلام إلى جزء آخر (على سبيل المثال، التغيير من الصفات إلى الأفعال).

تمرين على مفردات اللغة باستخدام الإدراك البصري - اللواحق

اختر خمس كلمات من القائمة التالية التي تضم ست كلمات، لإكمال الجمل من ١-٥ بشكل دقيق:

الأصغر	الفاتن	علم النفس
صاحب	مذهب الاستمتاع	ممارس

١ .... هو الشخص الذي يعمل في مجال معين مثل الطب.

٢ الحالة الخاصة بالسعي إلى السعادة بوصفها الحالة الجيدة الأعلى تعرف باسم ....

٣ تكلفة شيء ما وتتعلق بالسعر الأقل أو الأدنى هي......................

٤ الشخص الذي يتحدث بصوت مرتفع كثيرًا ما يوصف بأنه

٥ فرع المعرفة الذي يتناول العقل البشري ووظيفته يعرف باسم......................

الآن انظر إلى صفحة ٢٠٣ لمعرفة الإجابات.

الجذور من A–Z

هذا هو الجزء الأخير للتركيز على تطوير مفردات اللغة، وفيما يلي قائمة تضم ١٤ جذرًا من جذور الكلمات اللاتينية واليونانية التي يشاع استخدامها في اللغة الإنجليزية الحديثة.

الجذور الأربعة عشر

الجذر	المعنى	مثال	المعنى
aer	هواء	*aerate*	تمويه،
am (from amare)	الحب	*amorous*	غرامي،
chron	وقت	*chronic*	مزمن
dic, dict	يقول، يتحدث	*dictate*	أملي أوامره
equi	مساو	*equidistant*	متساوي البعد
graph	كتب	*calligraphy*	حسن الخط
luc (from lux)	خفيف	*eluci date*	وضح
pot, poss, poten (from ponerte)	كن قادرًا على	*potential*	محتمل
quaerere	سأل، بحث	*question*	سؤال
sent, sens (from sentire)	يشعر	*sensitive*	مرهف
soph	حكيم	*philosopher*	فيلسوف
spect (from spicere)	انظر	*inspect*	فحص
spir (from spirare)	تنفس	*inspiration*	إلهام
vid, vis (from videre)	أرى	*supervisor*	مراقب

تمرين على مفردات اللغة باستخدام الإدراك البصري ـ الجذور

اختر خمس كلمات من القائمة التالية التي تضم ست كلمات، لإكمال الجمل من ١ ـ٥ بشكل دقيق:

الديناميكية الهوائية الاعتدال الربيعي أو الخريفي

أناني

دائم الشكوى كرونومتر لطيف

١ الشخص المحب للخصام ودائمًا ما يكون مستاء، ويشكو بطريقة استجوابية هو.......................

٢ الشخص الودود والمحبوب غالبًا ما يوصف بأنه ....

٣ .... هو ذلك الوقت في السنة عندما يكون الليل والنهار متساويين في الطول.

٤ الآلة التي تقيس الوقت بدقة هي ....

٥ العلم الذي يتعامل مع الضغوط المبذولة عن طريق الهواء وعن طريق السوائل الغازية هو.......................

الآن انظر إلى صفحة ٢٠٣ لمعرفة الإجابات.

كيفية استخدام البادئات واللواحق والجذور

في المرة الأولى التي تلقي فيها نظرة على هذه القوائم سوف تبدو العديد من الكلمات غير مألوفة، والتعرف عليهم قد يبدو أمرًا محبطًا. لكي تبدو الكلمات مألوفة لك أكثر ولتكون جزءًا من مفرداتك اليومية، أود أن أقدم لك النصائح التالية:

تصفح قاموسًا جيدًا، وكن على دراية بالطرق المختلفة التي يتم بها استخدام هذه البادئات واللواحق والجذور.

احتفظ بسجل من الكلمات والعبارات الرئيسية التي تبرز لك وتكون مفيدة بالنسبة لك بطريقة ما.

- التزم بمحاولة إدخال كلمة واحدة جديدة في مفرداتك اللغوية كل يوم. الكلمات الجديدة، مثل أية معلومة، لا بد من تكرارها بما لا يقل عن خمس مرات على مدى فترة طويلة قبل أن تصبح سمة دائمة في ذاكرتك.
- استمع إلى الكلمات الجديدة والمثيرة في المحادثة والتي تريد أن تجعلها جزءًا من مفرداتك اللغوية المتزايدة - ولا تخجل من تدوين ملاحظات بشأن ما تسمعه.
- قم بعمل ملاحظات عقلية للبحث عن الكلمات التي لا تفهمها عند قراءة النص الدراسي؛ انتظر حتى الانتهاء من قراءة الفصل أو الفقرة أو الورقة كي لا تقاطع استرسالك في القراءة.

إذا قمت بتحسين مفرداتك اللغوية بوعي عن طريق إضافة بضع كلمات وعبارات في كل يوم، فسوف تقوم أيضًا بتحسين طريقة تفكيرك ككل بالإضافة إلى الفهم العام والإدراك.

في الوقت نفسه، فإن قدرتك على القراءة السريعة سوف تتزايد بسبب زيادة قدرتك على اكتشاف الكلمات والمفاهيم الرئيسية، وسوف تكون لديك مشكلات أقل في فهم ما تقرأ.

بالإضافة إلى ذلك، وعدم شعورك بالميل إلى القفز إلى الوراء في أثناء قراءتك؛ لأن لديك الثقة لتعرف أن مفرداتك اللغوية ثرية بما فيه الكفاية لتدعم فهمك العام.

تمهيد لما بعد ذلك

أنت الآن مستعد لتكون قارئًا دراسيًّا بسرعة فائقة. وفي الفصل التالي، سوف تتعلم كيف تتذكر ما قرأته بسرعة.

٥ شحذ ذاكرتك

ما مدى مهارتك في تذكر الحقائق والأرقام؟ هل ينتابك القلق بشأن استدعاء المعلومات تحت ضغط في الامتحانات؟ هذا الفصل يقدم لك تقنيات خاصة بالذاكرة وتمارين من السهل اتباعها لتمكينك من تطوير ذاكرة تم شحذها. وسوف يساعدك هذا الفصل على التغلب على قلة الاحتفاظ بالمعلومات عن طريق استخدام طريقة تعزيز الذاكرة الخاصة برسم الخرائط الذهنية.

لقد أوضحنا في الفصل الأول الطريقة التي يستوعب بها المخ البيانات والمعلومات ويخزنها في ذاكرتك عبر العديد من الطرق المختلفة ومعالجتها بأحد الجانبين:

- الجانب الأيمن من المخ - المعني بالإيقاع والخيال وأحلام اليقظة والألوان والبعد والوعي المكاني والجمال.
- الجانب الأيسر من المخ - المعني بالمنطق والكلمات والقوائم والأرقام والتسلسل والخطوط والتحليل.

على سبيل الإيجاز: إننا نعلم أيضًا أن جانبي المخ لا يعملان بشكل منفصل - فهما بحاجة إلى العمل معًا ليكونا على أقصى قدر من الفاعلية. وكلما تمكنت من تحفيز جانبي المخ في الوقت نفسه، زادت فاعلية أدائهما لمساعدتك على التفكير بشكل أفضل، والتذكر أكثر، واستدعاء المعلومة على الفور.

مساعدة المخ على التعلم

يعمل نظام الذاكرة في الواقع مثل خزانة ملفات فائقة الحجم تحتوي على ملفات لكل جانب من جوانب حياتك كلها. والطريقة الوحيدة التي سوف تجد بها المعلومات بسرعة وبسهولة في خزانة الملفات هي بالحرص على أن تكون هذه الملفات :

- منظمة تنظيمًا جيدًا.
- يمكن الوصول إليها بسهولة.

هذا يعني أنه بغض النظر عن مدى غموض الذاكرة التي تريد استرجاعها، أنت تعلم الفئة التي تنتمي إليها، ويمكنك إيجادها بسهولة.

ومن أجل أن تكون قادرًا على تصنيف المعلومات وتخزينها في خزانة الملفات التي هي ذاكرتك، فمن المهم أن يكون لديك بعض الفهم عن الطريقة التي يعمل بها المخ والذاكرة في أثناء التعلم.

فقد أظهرت الأبحاث أن الانطباعات الأولى والأخيرة هي أمر مهم بالنسبة للمخ؛ ففي كل موقف، تزداد احتمالية تذكرنا لما حدث من أمور أو لما تم تقديمه لنا:

- في البداية - التأثير الأولي.
- في النهاية - التأثير الأخير.

كما أننا أيضًا نجد أنه من الأسهل تذكر الأشياء التي تكون:

- مرتبطة مع العناصر أو الأفكار التي سبق تخزينها في الذاكرة.
- رائعة أو فريدة في نوعها - لأن هذا يناشد الخيال.

تزداد احتمالية ملاحظة واستدعاء المخ شيئًا ما له جاذبية قوية:

- للحواس - سواء كانت حاسة التذوق أو الشم أو اللمس أو السمع أو البصر.
- لاهتماماتك الخاصة.

يعد المخ مهيأ لخلق أنماط وخرائط، ولإنهاء التسلسلات؛ وهذا هو السبب وراء أنه إذا توقفت أغنية مألوفة في الإذاعة في المنتصف، فإنك على الأرجح سوف تستمر في الدندنة بكلماتها لتكملها، أو إذا كان هناك تسلسل في الفقرات مرقم من النقطة واحد إلى ستة وكانت النقطة رقم ثلاثة مفقودة، فسوف تبحث عن النقطة رقم ثلاثة المفقودة.

كما أن المخ يحتاج أيضًا إلى المساعدة لتذكر الحقائق والأرقام وغيرها من المعلومات المرجعية المهمة التي تكون بحاجة إلى استحضارها بسرعة إلى الذهن. ومن بين الوسائل التي تساعد الذاكرة مساعد الذاكرة.

مساعد الذاكرة

قد يكون مساعد الذاكرة كلمة أو صورة أو نظامًا أو أية وسيلة أخرى من شأنها أن تساعدك على استدعاء عبارة أو اسم أو تسلسل من الحقائق. وهذه الكلمة هي mnemonic في اللغة الإنجليزية، سنجد فيها أن حرف "m" الأول لا يُنطق (ويتم نطق بقية أحرف الكلمة على ثلاثة مقاطع "nem-on-ic" وتأتي من الكلمة اليونانية *mnemon*، وتعني "منتبهًا".

لقد استخدم معظمنا تقنيات مساعد الذاكرة خلال أيام الدراسة، حتى إن لم نكن قد أدركنا هذا في وقتها؛ فالطلاب الذين يتعلمون العزف يتم تعليمهم في كثير من الأحيان عبارة Every Good Boy Deserves Favour لمساعدتهم على تذكر النوتة الموسيقية **EGBDF**.

وكثير منا قد تعلموا قصيدة "ثلاثين يومًا تضم سبتمبر وإبريل ويونيو ونوفمبر ..." للمساعدة على تذكر أي الشهور التي لها ٣٠ يومًا وأيها ٣١ يومًا ("ما عدا شهر فبراير، وحده...") فهذا أيضًا مساعد للذاكرة: وسيلة لتيسير التذكر.

إن مساعد الذاكرة يعمل من خلال تحفيز خيالك، وعن طريق استخدام كلمات وأدوات أخرى لتشجيع المخ على خلق روابط.

المفاهيم الخطأ الرئيسية

- كلما تقدم الناس في العمر، فإنهم غالبًا ما يعتقدون أن ذاكرتهم تضعف، وهذا تفكير خطأ.
- هؤلاء الأشخاص الذين يعملون تحت ضغط قد يجدون صعوبة في استدعاء المعلومات، ويشعرون بأنهم لن يكونوا قادرين أبدًا على الاحتفاظ بأي شيء في أذهانهم لفترة طويلة مرة أخرى. وهذا يعود بالأساس إلى عدم إعطاء نفسك وقتًا للتوقف والتفكير، وانتهاج أساليب سيئة لاستدعاء المعلومات.

إن كفاءة ذاكرتك عالية للغاية على الرغم من أن عملية استدعاء المعلومات الخاصة بك قد لا تكون فعالة مثلما تود أن تكون. فأنت تحتاج فقط إلى تحسين الطريقة التي تحصل بها على المعلومات المخزنة في المخ. ولبدء العملية، جرب هذا التمرين البسيط.

تمرين ١ : تذكر الكلمة

فيما يلي قائمة من الكلمات. اقرأ كل كلمة فيها مرة واحدة، بسرعة، وبالترتيب. ثم انتقل إلى صفحة ١١١، واملأ أكبر عدد من الكلمات بقدر ما تستطيع. ما لم تكن خبيرًا في الذاكرة، فلن تكون قادرًا على تذكرها جميعًا؛ لذا حاول تذكر أكبر عدد ممكن.

ثم بعد ذلك اقرأ القائمة الكاملة مرة أخرى، كلمة تلو أخرى. ولضمان القيام بذلك بشكل صحيح، استخدم بطاقة صغيرة لتغطية كل كلمة بينما تقرؤها.

عند الانتهاء من ذلك، عد مرة أخرى إلى الصفحة ١١١ للإجابة عن بعض الأسئلة التي سوف توضح لك كيفية عمل ذاكرتك.

منزل	حبل
أرضية	ساعة
جدار	شكسبير
زجاج	خاتم
سقف	و
شجرة	من
سماء	ال
طريق	طاولة
ال	قلم جاف
من	زهرة
و	ألم
من	كلب
و	

والآن قم بملء أكبر عدد من الكلمات، بالترتيب، قدر ما تستطيع، دون الرجوع إلى القائمة الأصلية.

________	________
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________

التذكر في أثناء التعلم

كم عدد الكلمات التي تذكرتها من بداية القائمة؟

كم عدد الكلمات التي تذكرتها من نهاية القائمة؟

هل تتذكر أي الكلمات تكررت أكثر من مرة؟

هل هناك أية كلمات في القائمة برزت في ذاكرتك على نحو مختلف؟

كم عدد الكلمات التي تذكرتها من منتصف القائمة (لم تكن قد كتبتها بالفعل)؟

في هذا الاختبار يتذكر الجميع الكلمات نفسها تقريبًا:

- من كلمة واحدة إلى سبع كلمات من بداية القائمة.
- كلمة أو كلمتان من نهاية القائمة.
- معظم الكلمات التي تكررت أكثر من مرة واحدة (الكلمة هي: و، من).
- الكلمة أو العبارة المختلفة (الكلمة هي: شكسبير).
- عدد قليل نسبيًا من الكلمات في منتصف القائمة، إن وجدت.

لماذا يجب أن يحدث هذا التشابه؟ إن هذا النمط من النتائج يظهر أن الذاكرة والفهم لا يعملان بالطريقة نفسها: فعلى الرغم من أن كل الكلمات كانت مفهومة، فإنها لم يتم تذكرها كلها؛ فقدرتنا على استدعاء المعلومات التي نفهمها ترتبط بعدة عوامل:

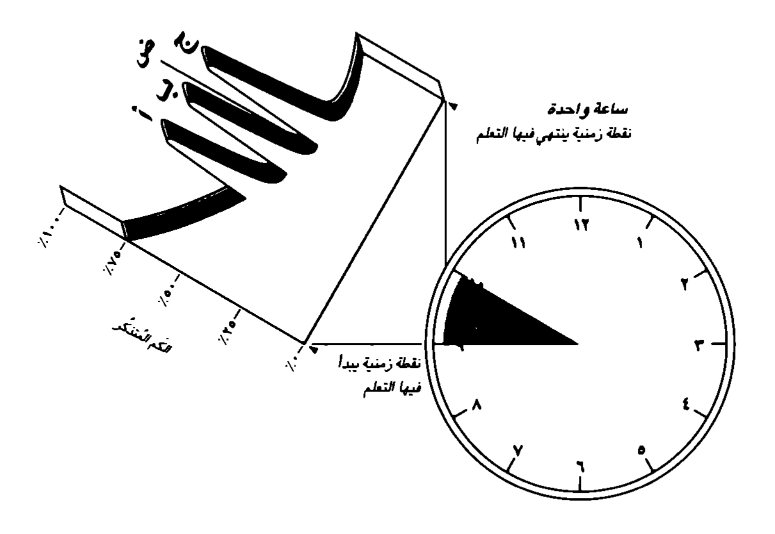
- نحن نميل إلى تذكر **الأشياء الأولى والأشياء الأخيرة** بسهولة أكثر من **الأشياء التي في المنتصف**؛ لذلك نتذكر معلومات أكثر في بداية فترة التعلم ونهايتها. (انظر كيف يبدأ منحنى الرسم البياني في الجزء العلوي صفحة ١١٤ عاليًا في البداية، وينخفض قبل القمم الثلاث، ويرتفع مرة أخرى قبل النهاية).

في حالة الاختبار الخاص بتذكر الكلمة، فإن كلمة "منزل" و"كلب" تظهر في بداية التسلسل ونهايته.

- نحن نتعلم أكثر عندما تكون الأشياء **مترابطة** أو **متصلة** بطريقة ما: عن طريق استخدام الإيقاع أو التكرار أو شيء ما يرتبط بحواسنا. (انظر إلى النقاط أ،ب،ج في الرسم البياني في صفحة ١١٣).

كذلك في الاختبار نفسه تشتمل، الكلمات المكررة على: "في"، "من"، "و"، والكلمات مترابطة هي: "شكسبير" و "القلم"؛ أو "بيت" و "جدار" و "سقف".

- نحن أيضًا نتعلم أكثر عندما تكون الأشياء مختلفة أو فريدة من نوعها. (انظر النقطة ض في الرسم البياني التالي).



التذكر في *أثناء* التعلم. رسم بياني يوضح أننا نتذكر أكثر من بداية فترة التعلم ونهايتها. كما أننا نتذكر أكثر عندما تكون الأشياء مترابطة أو مرتبطة (أ، ب، ج) ونتذكر أكثر عندما تكون الأشياء مختلفة أو فريدة من نوعها (ض).

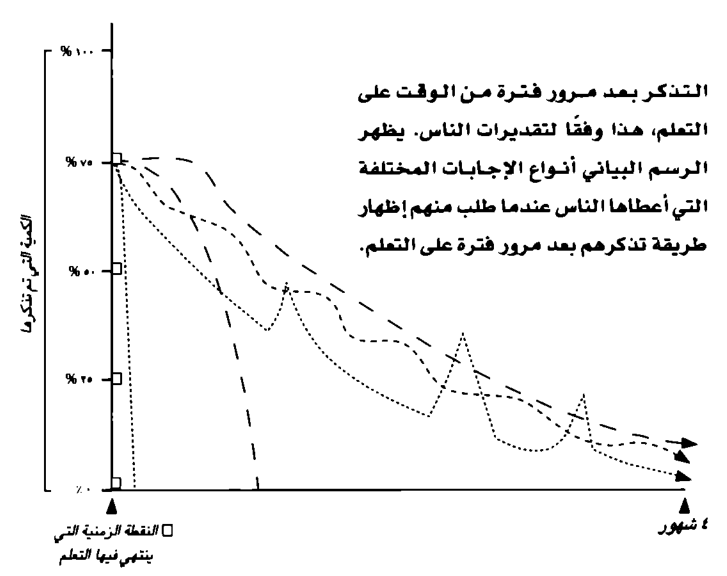
وقد وجد أن أفضل فترة زمنية يمكننا فيها أن نتذكر ونفهم أكبر قدر ممكن، تحدث بعد ٢٠ إلى ٦٠ **دقيقة** من نقطة البدء. وما يقل عن هذه الفترة لا يوفر لعقلك ما يكفي لاستيعاب ما تم تعلمه.

وسوف يبدو هذا مفهومًا لمن يستذكرون دروسهم عندما يكون من الصعب الحفاظ على الانتباه الكامل والاهتمام لفترة أطول من ٢٠ إلى ٥٠ دقيقة.

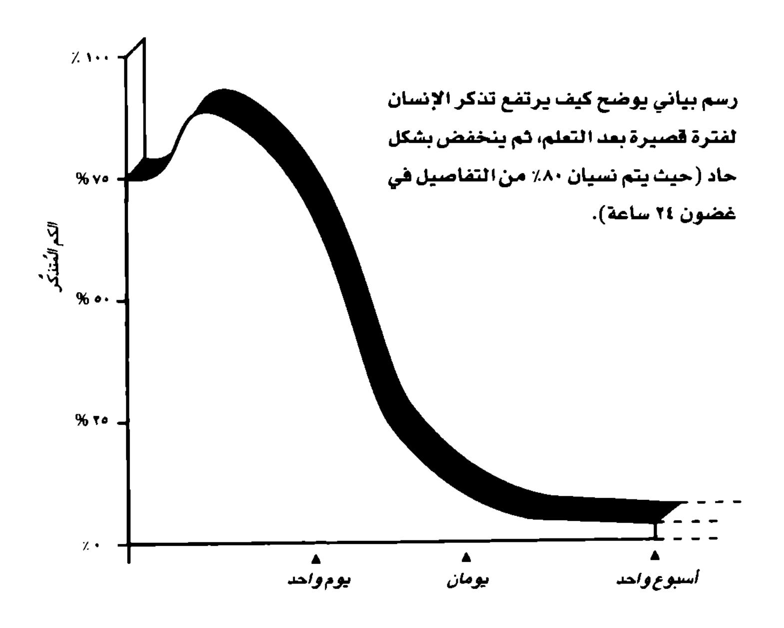
التذكر بعد التعلم

أحد جوانب الذاكرة والتعلم الأقل فهمًا أو تقديرًا هو ما نتذكره على الفور بعد التعلم.

هذا هو ما يعتقد الناس أنه يحدث في ذاكرتهم بعد الدراسة أو حضور محاضرة لمدة ساعة واحدة. فإذا طلبت منهم التخمين، هم يعتقدون - وهم محقون في اعتقادهم - أن التذكر ينخفض بشكل حاد في غضون خمسة أيام. ومع ذلك، فإن الشيء الوحيد الذي يغفلونه يغير كل شيء.



التذكر بعد مرور فترة من الوقت على التعلم، هذا وفقًا لتقديرات الناس. يظهر الرسم البياني أنواع الإجابات المختلفة التي أعطاها الناس عندما طلب منهم إظهار طريقة تذكرهم بعد مرور فترة على التعلم.



رسم بياني يوضح كيف يرتفع تذكر الإنسان لفترة قصيرة بعد التعلم، ثم ينخفض بشكل حاد (حيث يتم نسيان ٨٠٪ من التفاصيل في غضون ٢٤ ساعة).

الرسم البياني الخاص بالتذكر بعد التعلم يرتفع فعليًّا بعد التعلم، في حين أن البيانات تصبح "أكثر سهولة في الفهم"؛ فالمخ يحتاج إلى وقت للدمج، ولرسم خريطة ذهنية. إن مخك يحتاج إلى دمج وربط الأشياء الأخيرة التي تعلمها لتوه مع الأشياء الأولى التي تعلمتها في تلك المحاضرة - وهذا هو ما يحدث في هذا المنحنى - فإذا لم تقم بالمراجعة، فإن تذكُّرك سوف يهبط بمقدار ٨٠٪ في اليوم الواحد، وتضيع التفاصيل التي قد تعلمتها، ولن تنخفض قدرتك على التذكر فقط، بل إنها سوف تصل إلى أدنى مستوى كلما أخفقت في تذكر ما تعلمته. فأنت تذكر الحقائق بترتيب غير صحيح، والمعادلة الكيميائية أو المفردات اللغوية أو المعادلة الرياضية بطريقة غير صحيحة، والتواريخ في مادة التاريخ بطريقة غير صحيحة، ثم بعد ذلك تتذكر ما هو خطأ ثم تغضب؛ لأنك تحت ضغط، ولا تحب الامتحانات، وبالتالي تدخل في دوامة سلبية رهيبة.

لكنك إذا قمت بالمراجعة في تلك المرحلة، فإن الذاكرة قصيرة المدى سوف تنتقي وتربط وتتذكر بعد التعلم ما تم توليده بشكل ذاتي عن طريق المراجعات البسيطة ذات الدقائق الخمس؛ فإن هذا الأمر يبدو مستحيلًا، ولكنه صحيح.

قيمة التكرار

المعلومات الجديدة يتم تخزينها أولًا في الذاكرة قصيرة المدى، ويتطلب نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى تدريبًا وممارسة. في المتوسط، سوف تحتاج إلى تكرار العمل خمس مرات على الأقل قبل أن يتم نقل المعلومات بشكل دائم إلى الذاكرة طويلة المدى؛ وهذا يعني إعادة مراجعة ما تعلمته باستخدام أسلوب واحد أو أكثر من أساليب الذاكرة بشكل منتظم. وأنصح هنا بمراجعة وتكرار ما تعلمته:

- بعد وقت قصير من تعلمك.
- بعد يوم واحد من تعلمه.
- بعد أسبوع واحد من تعلمه لأول مرة.
- بعد شهر واحد من تعلمه لأول مرة.
- بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من تعلمه لأول مرة.

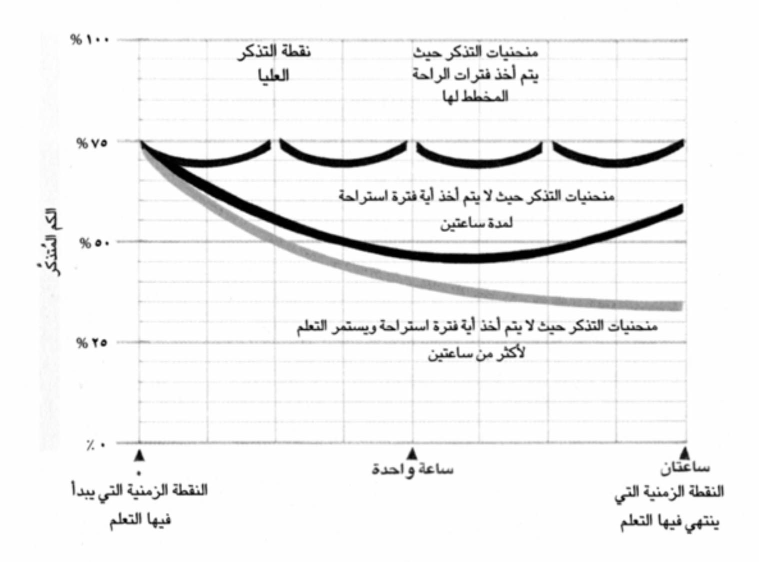
مع كل فترة من فترات التذكير، أنت لا تقوم فقط بمراجعة المعلومات التي تعلمتها، بل ستضيف أيضًا إلى معرفتك. فالخيال الإبداعي يلعب دورًا في الذاكرة طويلة المدى، وكلما راجعت المعلومات التي تعلمتها، قمت بربطها أكثر بالمعلومات والمعارف الأخرى التي تحتفظ بها بالفعل، ويرحب بالعودة إلى الرسم البياني في صفحة ٥٥ لترى رسمًا توضيحيًّا على كل هذا.

كلما تعلمنا أكثر، تذكرنا أكثر.
وكلما تذكرنا أكثر، تعلمنا أكثر.

هل آخذ استراحة أم أستمر في الدراسة؟

تخيل أنك قررت الدراسة لمدة ساعتين وكان نصف الساعة الأولى صعبًا جدًّا، على الرغم من أنك قد أحرزت بعض التقدم. في هذا الوقت تجد أن الفهم لديك بدأ يتحسن وأن تقدمك في الدراسة قد أصبح أفضل وأسرع. هل تشعر بالرضا عن نفسك وتأخذ استراحة؟ أم تقرر أن تواصل الحفاظ على الإيقاع الجديد والجيد من خلال الدراسة لفترة من الوقت حتى تبدأ في فقدان الحماسة المنعشة التي تشعر بها؟

حوالي ٩٠٪ من الأشخاص الذين طرحت عليهم هذه الأسئلة سوف يستمرون في الدراسة. وبالنسبة لأولئك الذين يريدون أخذ استراحة، فإن عددًا قليلًا منهم سوف يوصون بالشيء نفسه لأي شخص آخر! ولكن ما يثير الدهشة أن أفضل إجابة هي أن تأخذ استراحة. والسبب هو أن الفهم ربما يكون مرتفعًا بشكل مستمر، لكن تذكر، هذا الفهم سوف يزداد سوءًا إذا لم يحصل العقل على فترة استراحة؛ فمن الضروري أن يتم تقسيم أية فترة زمنية تُخصصها للدراسة إلى أجزاء من ٢٠ إلى ٥٠ دقيقة مع فترات استراحة صغيرة بينها.



الرسم البياني السابق يظهر ثلاثة أنماط مختلفة من التذكر على مدى ساعتين من التعلم.

- يشمل الخط العلوي أربع فترات استراحة قصيرة، وتوضح القمم المرتفعة اللحظات التي يكون فيها التذكر في أعلى درجاته، وهناك نقاط تذكر عالية في هذا الخط أكثر من أي منحنيات تذكر أخرى؛ لأن هناك أربع "بدايات ونهايات" ولهذا يظل مستوى التذكر مرتفعًا.
- يظهر الخط الأوسط منحنى التذكر عندما لا يتم أخذ أية فترة استراحة. تظهر نقطتي البداية والنهاية المستوى الأعلى من التذكر، لكن القدرة على الاحتفاظ تنخفض بشكل عام إلى أقل من ٧٥٪.
- يظهر الخط السفلي ما يحدث إذا لم يتم أخذ أية فترة استراحة لمدة أكثر من ساعتين. هذه الطريقة لها نتائج عكسية واضحة؛ لأن خط التذكر ينخفض بشكل حاد إلى أسفل - إلى أقل من خط الـ ٥٠٪.

لذا؛ كلما كانت لدينا فترات استراحة متباعدة بشكل جيد وقصيرة، كان لدينا المزيد من البدايات والنهايات، وكان المخ قادرًا بشكل أفضل على التذكر.

كما أن فترات الاستراحة الوجيزة ضرورية أيضًا للاسترخاء؛ فهي تخفف التوتر العضلي والعقلي الذي ينشأ خلال فترات التركيز الشديد.

ما يشيع بين الطلاب من مواصلة المذاكرة الجادة لمدة خمس ساعات متواصلة استعدادًا للامتحانات ينبغي أن يصبح شيئًا من الماضي؛ لأن الفهم يختلف عن التذكر، كما أن رسوب العديد من الأشخاص في الامتحانات يقدم دليلًا على ذلك.

فترات الاستراحة نفسها مهمة أيضًا لعدد من الأسباب:

١ فهي تعطي الجسد قسطًا من الراحة وفرصة للاسترخاء. هذا مفيد دائمًا في حالة التعلم، كما تساعد على التخلص من التوتر المتراكم.

٢ كما أنها تمكن التذكر والفهم من "العمل معًا" على أفضل وجه.

٣ كما أنها تتيح لما استذكرته لتوك، فترة وجيزة من الوقت كي تربط فيها كل جزء مع الجزء الآخر - لتحقيق الدمج الداخلي.

في أثناء كل فترة من فترات الاستراحة فإن كم المعرفة التي يمكنك تذكرها على الفور مما ذاكرته لتوك سوف يزيد ويصل إلى ذروته مع بداية الجزء التالي. وهذا لا يعني تذكر المزيد فحسب بسبب أفضلية الفترة الزمنية نفسها، بل يعني أيضًا تذكر المزيد بسبب الحصول على فترة الاستراحة.

وللمساعدة في هذا إلى ما هو أبعد من ذلك، قم بمراجعة سريعة لما قرأته ومعاينة لما توشك على قراءته، في بداية كل فترة مذاكرة ونهايتها.

على مدى عدد من الصفحات قمت بتوضيح ضرورة اتخاذ قرار بشأن أفضل وقت للدراسة، وبشأن تحديد الكم المراد استذكاره، لكن تذكر أن القرارات نفسها مختصرة للغاية وسوف تصبح عادة تلقائية لك كلما اقتربت من انتهاء التصفح. وعند اتخاذك هذه القرارات، يمكن المضي إلى الخطوة التالية.

مبادئ الذاكرة الأساسية

يوجد الخيال و الترابط في صميم كل أساليب الذاكرة في هذا الفصل - كما أنهما حجر الأساس الذي يقوم عليه برنامج BOST والخرائط الذهنية. وكلما تمكنت من استخدامهما بفاعلية من خلال أدوات الذاكرة الرئيسية مثل الكلمات والأرقام والصور، ازداد شحذ عقلك وذاكرتك وكفاءتهما.

الخيال

مع زيادة تحفيز واستخدام خيالك، تزداد قدرتك على التعلم؛ وذلك لأن خيالك لا حدود له؛ فهو لا نهائي ويحفز حواسك، وبالتالي يحفز مخك. ويساعدك امتلاك خيال غير محدود على الانفتاح أكثر للتجارب الجديدة، ويساعدك أيضًا على أن تكون أكثر ميلًا إلى تعلم أشياء جديدة.

الترابط

الطريقة الأكثر فاعلية لتذكر شيء ما تأتي من التفكير فيه على أنه صورة ذهنية ترتبط بشيء آخر ثابت بالفعل ومعروف بالنسبة لك، فإذا قمت بترسيخ الصور الذهنية في الواقع عن طريق ربطها بشيء آخر مألوف، فسوف تقوم بترسيخها في مكان ما في ذهنك وستكون قادرًا على تذكر المعلومات بسهولة أكبر.

يعمل الترابط عن طريق ربط أو وصل المعلومات بمعلومات أخرى، مثل استخدام الأرقام والرموز والترتيب والأنماط.

ومثل ما تم توضيحه من قبل، لكي يعمل المخ بشكل فعال، ينبغي عليك استخدام كل من جانبي المخ، ولا يمكن أن يكون من قبيل المصادفة أن حجري الأساس للذاكرة هما النشاطان الرئيسيان للمخ:

الخيال }
الترابط } **معًا** = الذاكرة

تمنحك ذاكرتك إحساسًا بذاتك؛ ولذا فإنه من المناسب لمساعد الذاكرة أن يتذكر المعادلة التالية.

الخيال + الترابط = الذاكرة

تقوم مبادئ الذاكرة الأساسية العشرة بدعم الخيال والترابط، وتساعد على ترسيخ الأحداث في ذاكرتك، وتيسر تذكرها عند الحاجة.



مبادئ الذاكرة الأساسية العشرة

لتعزيز ذاكرتك ومساعدتها على تذكر المعلومات بفاعلية، سوف تحتاج إلى استخدام كل جانب من جوانب عقلك. وقد تم تصميم مبادئ الذاكرة الأساسية العشرة من أجل تعزيز قوة تأثير الخيال والترابط على الذاكرة، ولتحفيز إشراك أكبر قدر ممكن من القدرات العقلية الرائعة. وهذه المبادئ هي:

١ حواسك
٢ المبالغة
٣ الإيقاع والحركة
٤ اللون
٥ الأرقام
٦ الرموز
٧ الترتيب والأنماط
٨ الجاذبية
٩ الضحك
١٠ التفكير الإيجابي

الفرق في التأثير يشبه إلى حدٍّ ما استخدام مصباح بقوة ١٥ مليون شمعة بدلًا من استخدام البطارية العادية ذات ٤,٥ فولت لإضاءة طريق عودتك إلى المنزل، فسوف تشعر بأن العالم قد أصبح أكثر إشراقًا وتألقًا من أي وقت مضى.

١ الحواس

كلما كان بإمكانك تصور أو سمع أو تذوق أو شم أو استشعار أو إدراك الشيء الذي تحاول أن تتذكره، زادت قدرتك على التذكر بشكل أفضل واستدعاء المعلومات إلى العقل عند الحاجة إليها.

كل شيء تشعر به وكل شيء تتعلمه وكل شيء تستمتع به ينتقل إلى المخ عن طريق حواسك:

الرؤية السمع الشم

التذوق اللمس

الوعي المكاني ـ بجسدك

وحركته

وكلما ازداد إحساسك بالمعلومات التي تستقبلها حواسك، ازدادت قدرتك على التذكر بشكل أفضل.

٢ المبالغة

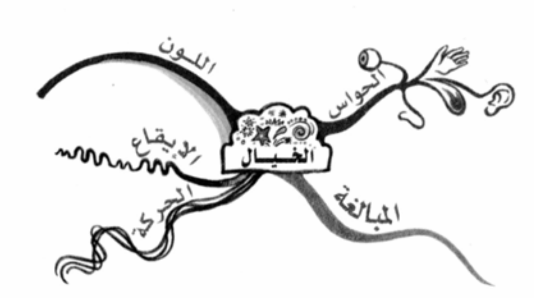
فكر على نطاق واسع وكن غريبًا في تصوراتك؛ فكلما كانت الصور الذهنية مبالغًا فيها من حيث الحجم والشكل والصوت، ازدادت قدرتك على تذكرها بشكل أفضل. لذا؛ فكر في الشخصيات المفضلة للأطفال، مثل: العملاق شريك والعملاق هاجريد الذي ظهر في أفلام هاري بوتر، فهاتان الشخصيتان كبيرتان وشهيرتان وتظلان حاضرتين في الذهن لفترة أطول من الشخصيات الأخرى في الأفلام.

٣ الإيقاع والحركة

تزيد الحركة من قدرة مخك على تذكر الشيء.

- حَرِّك الصور الذهنية.
- اجعلها ثلاثية الأبعاد.
- اجعل لها إيقاعًا.

فالحركة تساعد المخ على "الارتباط" بالقصة، وسوف تساعد تسلسل البيانات على أن يصبح أكثر روعة وبالتالي لا ينسى.



٤ اللون

اللـون يبعث الحياة في الذكريات ويبرز الأحـداث أكثـر؛ لـذا احرص على استخدام اللون في تصوراتك وفي رسوماتك وفي ملاحظاتك بحيث تبرز حاسة البصر لديك، ويتحفز المخ للاستمتاع بتجربة الرؤية.

٥ الأرقام

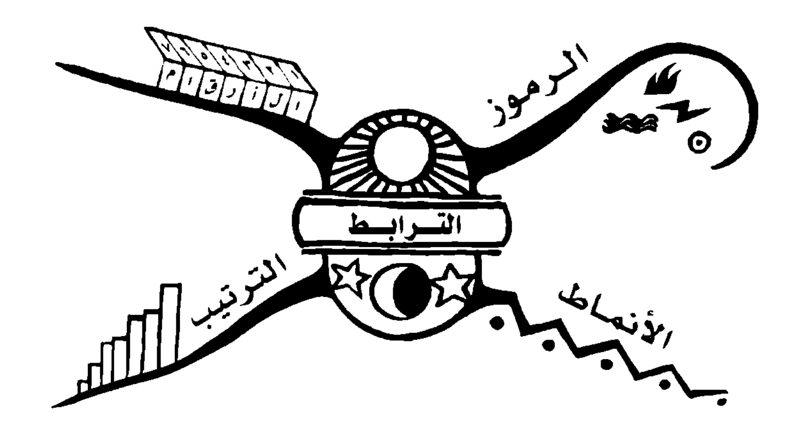
الأرقام لها تأثير قوي على ذاكرتك؛ لأنها تساعد على ترتيب أفكارك؛ فالأرقام تساعد على جعل الذكريات أكثر تحديدًا.

٦ الرموز

الرموز هي طريقة مركزة وشفرة تستخدم الخيال والمبالغة لترسيخ الذاكرة. ويعتبر خلق رمز لحث الذاكرة أشبه إلى حد ما بخلق شعار؛ فهو يروي قصة ويرتبط بشيء ما أكبر من الصورة الذهنية نفسها، ويكون ممثلًا عنه.

٧ الترتيب والأنماط

ترتيب أفكارك أو وضعها في تسلسل يمكن أن يكون مفيدًا للغاية عند استغلاله بالارتباط مع مبادئ الذاكرة الأخرى، فقد تفكر في تجميع الأفكار على حسب اللون أو الأهمية أو الحجم، أو ترتيب الأشياء على حسب الارتفاع أو العمر أو الموقع.

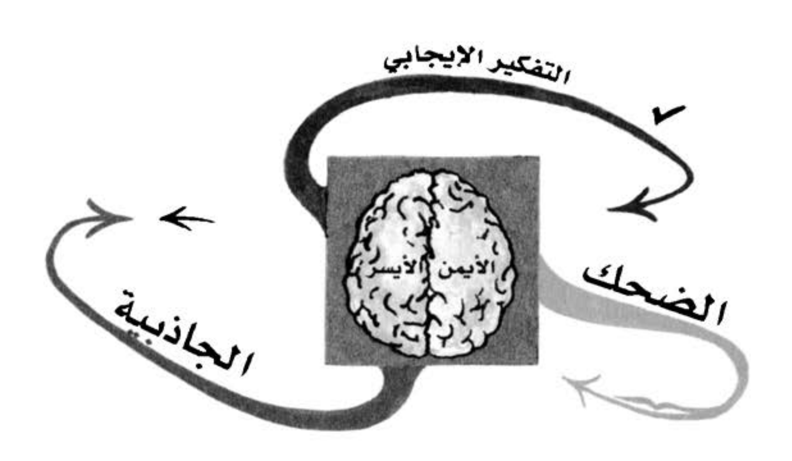


٨ الجاذبية

لا بد أنك تعرف ما تحب أن تنظر إليه، وكيف يكون شعورك بالانجذاب نحو شخص ما أو شيء ما؛ فإن عقلك يتذكر الصورة الذهنية الجذابة بشكل أسهل من الصورة الذهنية غير الجذابة؛ لذا استخدم خيالك كي يشمل الجاذبية والصورة الذهنية الإيجابية والروابط بصفتها جزءًا من ذاكرتك.

٩ الضحك

كلما ضحكنا أكثر، زاد استمتاعنا بالتفكير فيما نريد أن نتذكره، وتَيَسر استحضار المعلومات في الذهن. واستخدم الدعابة والتفاهة والإحساس بالمرح لتعزيز قدرتك على التذكر والاستدعاء.



١٠ التفكير الإيجابي

في معظم الحالات، يكون تذكُّر الصور الذهنية والتجارب الإيجابية أسهل من تذكر الصور والتجارب السلبية. وهذا بسبب أن المخ يريد أن يعود إلى الأشياء التي جعلتك تشعر بالرضا عن الحياة وبالإيجابية عن تجاربك، بينما التجارب والروابط السلبية تزداد احتمالية حظر أو تعديل المخ لها؛ لذا فكر بشكل إيجابي، كي تكون للخيال وللروابط في ذهنك قوة إيجابية أكبر.

ملاحظة : الكلمات المفتاحية والصور الذهنية الرئيسية

كما سوف تجد في الفصلين السادس والسابع، من الأسهل أن تتذكر وتقوم برسم الخريطة الذهنية باستخدام الصور الذهنية الرئيسية والكلمات المفتاحية. فإن كل واحدة منها سوف تثير الأخرى في ذاكرتك، وهذه المثيرات هي مسامير سوف تتعلم أن تعلق عليها كل البنود الأخرى التي ترغب في تذكرها. وتنطبق الكلمات المفتاحية والصور الذهنية الرئيسية على نظامي الذاكرة الرئيسيين التاليين، وهما وسيلتان أساسيتان لنجاحك الدراسي.

هناك نظاما ذاكرة رئيسيان يقدمان لك المساعدة في دراستك:

١ نظام الأشكال الرقمية

- هو نظام مثالي بالنسبة لاستخدام الذاكرة قصيرة المدى، وهو خاص بتذكر تلك البنود التي تحتاج إلى تذكرها لبضع ساعات فقط.
- كل رقم من الأرقام يرتكز على مجموعة ثابتة من الصور الذهنية التي تختارها بنفسك.

إن نظام الأشكال الرقمية هو نظام بسيط. فكل ما عليك القيام به هو التفكير في صورة ذهنية لكل رقم من الأرقام من واحد إلى عشرة. اتبع المثال الموضح فيما يلي، ولكن؛ لأننا جميعًا مختلفون، فإن الصور الذهنية المناسبة لك هي تلك الصور الذهنية التي تختارها وتصنعها لنفسك. وبمجرد أن تفهم النظام، قم بتعديل الكلمات والصور الذهنية لكي تلائم خيالك.

كل صورة ذهنية رئيسية تعمل بمثابة تذكير مرئي للرقم الذي ترتبط به. ويجب أن تكون الصور الذهنية قوية وبسيطة؛ حيث يكون من السهل رسمها ومن السهل تصورها وتذكرها. والقائمة التالية من الترابطات تُظهر الأمثلة التقليدية:

١ فرشاة الرسام
٢ البجعة
٣ القلب
٤ القارب الشراعي
٥ الخطاف
٦ خرطوم الفيل
٧ منحدر صخري
٨ رجل الثلج
٩ بالون على عصا
١٠ المضرب والكرة

بعد التدريب، على سبيل المثال، سوف ترى تلقائيًّا في عين عقلك صورة ذهنية عن القارب الشراعي، عندما تفكر في الرقم ٤ أو صورة ذهنية عن البجعة عندما تفكر في الرقم ٢.



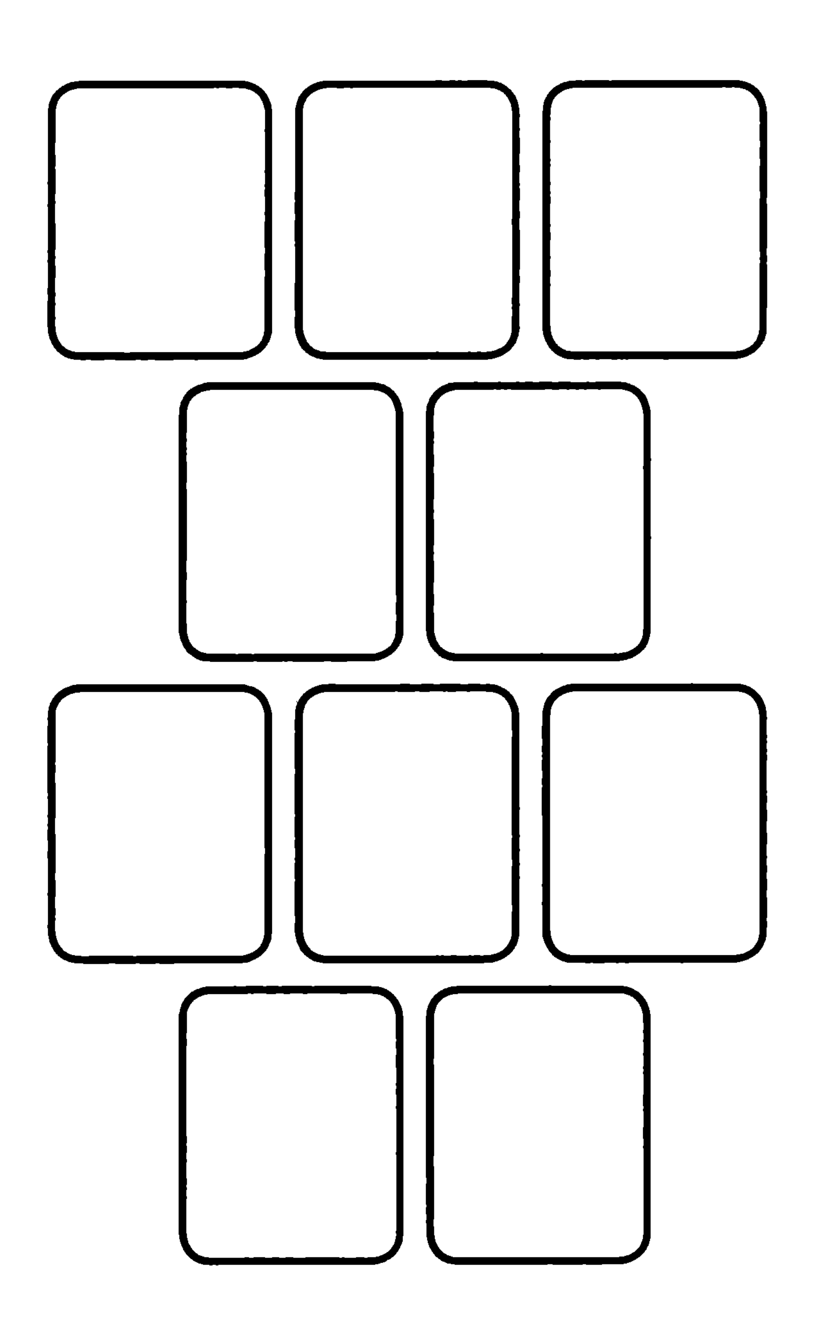
كل واحد منا يختلف عن الآخر، وسوف تستحضر الأرقام صورًا ذهنية مختلفة باختلاف الأشخاص. أعط نفسك حوالي عشر دقائق للتفكير في أية بدائل أخرى قد تفضلها عن تلك القائمة السابقة، واختر صورة ذهنية تناسبك لكل رقم من الأرقام؛ فهذه الأرقام سوف تصبح الصور الذهنية لذاكرة الشكل الرقمي الرئيسية لديك.

استخدام الفراغات الموضحة في الصفحة التالية لكتابة كل رقم ورسم الصور الذهنية التي اخترتها لتمثل كل رقم.

لا تقلق بشأن مدى "جودة" أو "سوء" صورك الذهنية.

استخدم الألوان في الرسم لتجعل الصور الذهنية حاضرة في ذهنك ولتعزيزها في ذاكرتك.

واستخدم أيضًا المبالغة والحركة.



١ عند الانتهاء من هذه المهمة، أغمض عينيك وقم بمراجعة سريعة للأرقام من واحد إلى عشرة لتتأكد من أنك تتذكر كل رابط من روابط الصور الذهنية.

٢ ثم عُدَّ بطريقة عكسية من عشرة إلى واحد مع فعل الشيء نفسه.

٣ تدرب على تذكر الأرقام بطريقة عشوائية حتى يصبح ارتباط الصور الذهنية بالأرقام أمرًا طبيعيًّا للغاية بالنسبة لك.

٤ الفكرة هي أن الصورة الذهنية، بدلًا من الرقم، سوف تصبح تدريجيًّا مرادفًا للترتيب الرقمي.

٥ بمجرد أن تطمئن إلى إمكانية تذكر الصور الذهنية ذات الأشكال الرقمية على الفور، يمكنك أن تبدأ في استخدامها في الدراسة. ببساطة، قم بربط الصور الذهنية ذات الأشكال الرقمية مع الكلمات الأخرى، ثم قم بربطهما معًا عن طريق خلق روابط خيالية.

تنفيذ نظام الشكل الرقمي

ألقِ نظرة على القائمة التالية من العناصر:

١ سيمفونية

٢ دعاء

٣ بطيخة

٤ بركان

٥ دراجة نارية

٦ أشعة الشمس

٧ فطيرة التفاح

٨ أزهار

٩ سفينة فضائية

١٠ حقل القمح

* في عين عقلك، فكر في الصور الذهنية ذات الأشكال الرقمية في صفحة ١٢٩ التي اخترتها لتمثل الأرقام من واحد إلى عشرة.

اربط تلك الصور الذهنية بكل كلمة من الكلمات في القائمة السابقة.

ثم قم بخلق صورة خيالية لربط كل المقترنات المربوطة.

اخلق روابط جريئة وجنونية وغنية بالألوان؛ بحيث تكون قادرًا أكثر على تذكرها.

على سبيل المثال، عند الاقتران مع الكلمات في القائمة، فإن مفاتيح الذاكرة ذات الأشكال الرقمية الخاصة بي هي:

١	**فرشاة الرسام**	+ سيمفونية
٢	**البجعة**	+ دعاء
٣	**القلب**	+ بطيخة
٤	**القارب الشراعي**	+ بركان
٥	**الخطاف**	+ دراجة نارية
٦	**خرطوم الفيل**	+ أشعة الشمس
٧	**منحدر صخري**	+ فطيرة التفاح
٨	**رجل الثلج**	+ أزهار
٩	**البالون والعصا**	+ سفينة الفضاء
١٠	**المضرب والكرة**	+ حقل القمح

الروابط يمكن أن تكون على النحو التالي:

١ بالنسبة للسيمفونية قد تتخيل قائد الأوركسترا، وهو يقود الفرقة بحماسة مستخدمًا فرشاة رسم عملاقة.

٢ الصلاة هي كلمة معنية، والتي من الممكن تمثيلها عن طريق إضافة شكل إلى الصورة الذهنية. لذا؛ حاول أن تتخيل البجعة بجناحيها يرتفعان مثل اليدين في الدعاء.

٣ مع القليل من التخيل يمكن للبطيخة أن تتحول إلى ثمرة على شكل قلب ينبض.

٤ تخيل أن هناك بركانًا عظيمًا داخل المحيط ينفجر بعنف تحت قاربك الشراعي.

٥ تخيل أن هناك خطافًا ثقيلًا يهبط من السماء ويرفعك أنت ودراجتك النارية السريعة من على الطريق.

٦ تخيل أن أشعة الشمس تتدفق من خرطوم الفيل.

٧ يمكن أن تصنع من المنحدر الصخري كله فطيرة تفاح.

٨ تخيل أن هناك رجل ثلج في فصل الربيع مغطى بالأزهار الجميلة من رأسه حتى قدميه.

٩ تخيل سفينة فضائية مصغرة قد طارت إلى داخل البالون والعصا وتسبب ذلك في انفجارها.

١٠ تخيل الصدمة عند ارتطام مضربك بالكرة، وطيران الكرة عبر حقل القمح الشديد الرياح ذي اللون الذهبي.

والآن، فقد اتضحت الفكرة.

عند البدء في خلق التسلسل سوف ترى كيفية عمل هذه التقنية. لا تقرأ فقط الأمثلة الموضحة هنا، بل قم بوضع أمثلة خاصة بك، وكلما كنت قادرًا على جعل الروابط أكثر غرابة ومبالغة، استفدت من خيالك بشكل أفضل. وكلما تدربت أكثر، كانت هذه التقنية أسهل بالنسبة لك، وفي النهاية سوف تعتادها.

٢ نظام الإيقاع الرقمي

هو نظام سهل التعلم، يقوم على مبدأ مشابه لنظام الأشكال الرقمية، ويكون مثاليًا للاستخدام عندما تحتاج إلى تذكر قوائم قصيرة من البنود لفترة وجيزة من الوقت.

يختلف نظام الإيقاع الرقمي عن نظام الأشكال الرقمية في أنه يستخدم إيقاع الأصوات بدلًا من الأشكال المرتبطة بالأرقام من واحد إلى عشرة كمثيرات للذاكرة. ويجب أن تستحضر الكلمات التي تختارها على صور ذهنية قوية ولكنها بسيطة، ويجب أن تكون سهلة في رسمها، وسهلة في تصورها وتذكرها.

وسوف نبدأ بالقائمة التالية من الكلمات:

١ كعكة

٢ حذاء

٣ شجرة

٤ باب

٥ خلية

٦ عصا

٧ سماء

٨ زلاجة

٩ كرمة

١٠ دجاجة

استخدم خيالك - إذا كنت ترغب في صور ذهنية مختلفة - لابتكار إيقاع بديل يمكنك تذكره يكون مناسبًا لك.

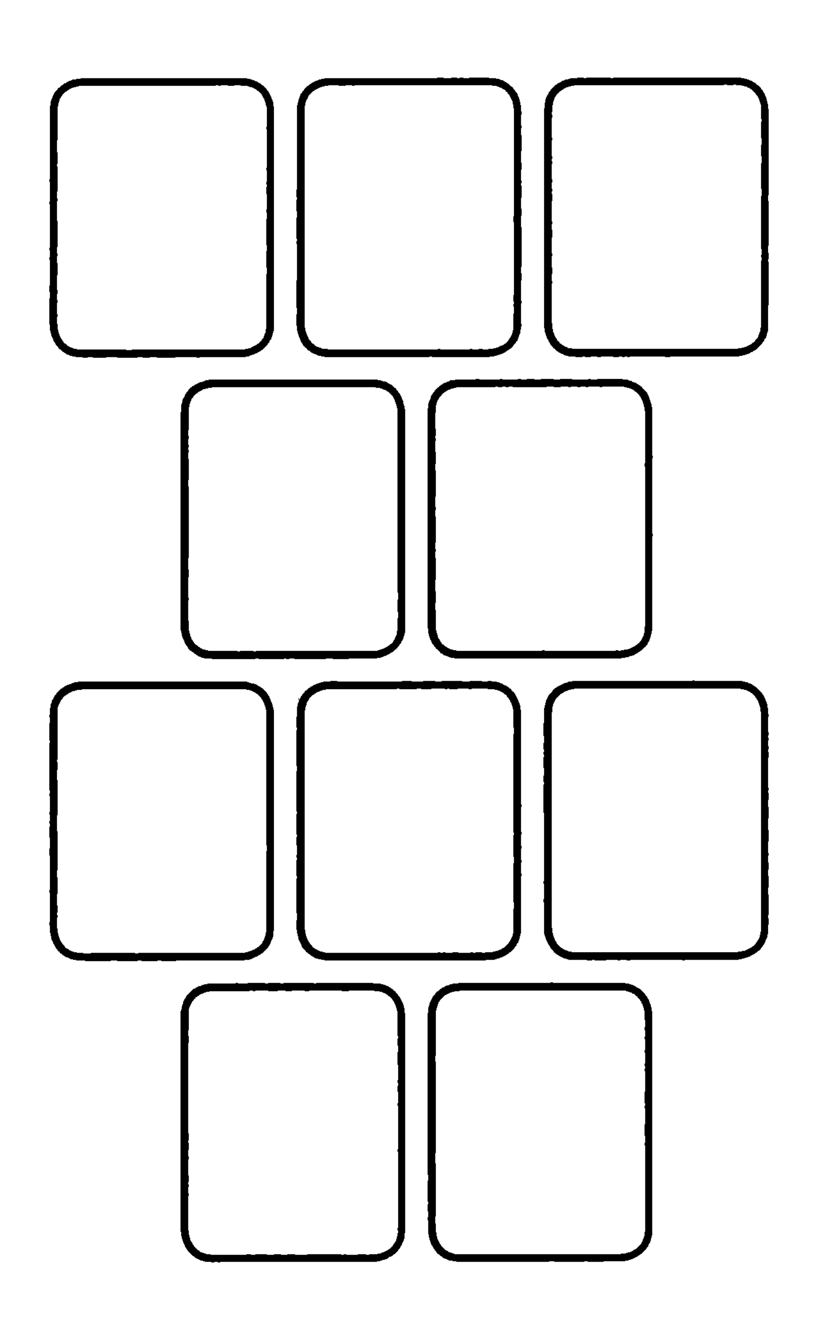
اختر كلمات يسهل عليك تذكرها، واربط كل كلمة برقم، وارسم صورك الذهنية في المربعات بالصفحة التالية، مع استخدام الكثير من الألوان والخيال على قدر الإمكان.

- لمساعدتك على ابتكار أوضح صورة ذهنية أيًّا ما كانت الصورة، أغمض عينيك وتخيل عرض الصورة الذهنية في الجهة الداخلية من الجفن - أو على شاشة داخل رأسك.
- استمع إلى الصورة الذهنية التي تناسبك، واشعر بها، وشم رائحتها، وجربها.

عند الانتهاء من هذه المهمة، أغمض عينيك وراجع الأرقام من واحد إلى عشرة لتتأكد من أنك تذكرت كل رابط من روابط الصور الذهنية الإيقاعية. ثم بعد ذلك عُدَّ بطريقة عكسية من عشرة إلى واحد مع فعل الشيء نفسه.

وكلما تدربت على هذه التقنيات، تحسنت قدرات التفكير الإبداعي والترابطي لديك.

- تدرب على تذكر الأرقام بشكل عشوائي حتى تصبح الإيقاعات الرقمية وروابط الصورة الذهنية أمرا معتادًا بالنسبة لك.



تنفيذ نظام الإيقاع الرقمي

بمجرد أن تحفظ الكلمات المفتاحية والصور الذهنية الرئيسية لنظام الإيقاع الرقمي، سوف تكون على استعداد لوضع نظام الإيقاع الرقمي موضع التنفيذ.

ابدأ باستخدام قائمة البنود التالية:

١ طاولة
٢ ريشة
٣ قط
٤ ورقة شجر
٥ طالب
٦ برتقالة
٧ سيارة
٨ قلم رصاص
٩ قميص
١٠ قضيب المدفأة

ارجع مرة أخرى وسوف ترى أن مقترنات القافية الرقمية سوف تصبح:

١	**كعكة**	+ طاولة
٢	**حذاء**	+ ريشة
٣	**شجرة**	+ قط
٤	**باب**	+ ورقة شجر
٥	**خلية**	+ طالب
٦	**عصا**	+ برتقالة
٧	**سماء**	+ سيارة
٨	**زلاجة**	+ قلم رصاص
٩	**كرمة**	+ قميص
١٠	**دجاجة**	+ قضيب المدفأة

كلمات الذاكرة المفتاحية تجدها مكتوبة بالخط الأسود العريض. فهذه هي مثيرات ذاكرتك وتبقى متسقة، بغض النظر عن أي شيء آخر تحاول أن تتذكره.

ويجب أن تستخدم الخيال والرابط لخلق صلات بين أزواج الكلمات، ربما على النحو التالي:

١ تخيل **كعكة** عملاقة على أعلى طاولة متهالكة تتعرض للتفتت من ثقل الوزن، وشم رائحتها وهي ساخنة وطازجة؛ وتذوق الكعكة المفضلة لديك.

٢ تخيل **حذاءك** المفضل وبداخله ريشة هائلة تنمو خارجة من الداخل؛ بحيث تمنعك من ارتداء حذائك، وتدغدغ قدمك.

٣ تخيل **شجرة** كبيرة يعلق في أعلى فروعها قطك أو قط تعرفه وهو يتحرك باهتياج ويموء بصوت عالٍ.

٤ تخيل أن **باب** غرفة نومك هو ورقة شجر عملاقة، تصدر صوت ضجيج وحفيف حين تفتحه.

٥ تخيل طالبًا يجلس إلى مكتبه، يرتدي حمالات من اللونين الأسود والأصفر، وهو يزنُّ بانشغال في **خلية** من النشاط، أو يتساقط العسل على صفحات كتابه.



٦ تخيل أن هناك **عصا** كبيرة تثقب القشرة الخارجية لبرتقالة مليئة بالعصير كبيرة الحجم ككرة الشاطئ. ثم اشعر بعصير البرتقال الذي يتدفق خارجها، وشم رائحته.

٧ تخيل أنك تقود سيارتك في **السماء**، فوق السحب في مشهد خلاب.

٨ تخيل نفسك **وأنت تتزلج** على الرصيف، وتسمع صوت العجلات على الأرض، بينما ترى أقلامًا ملونة مربوطة في الزلاجات ترسم أشكالًا رائعة من الألوان أينما ذهبت.

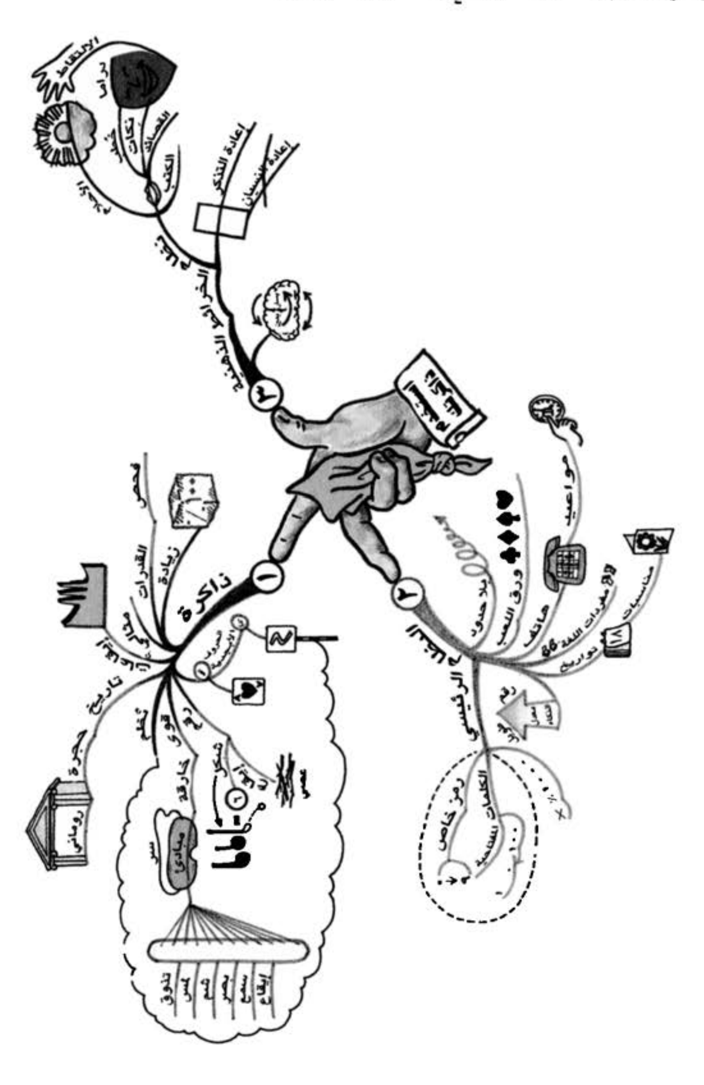
٩ تخيل **كرمة** حجمها كبير مثل ساق الفاصوليا في قصة جاك وشجرة الفاصوليا وبدلًا من الأوراق على الكرمة، تخيل قمصانًا زاهية الألوان معلقة عليها، في مهب الرياح.

١٠ والآن حان دورك... تخيل **دجاجة**، مع قضيب المدفأة...

تأكد من أن جميع روابط الكلمة والصور الذهنية قوية وإيجابية وبسيطة وواضحة، وتأكد من أنها مناسبة لك، ويمكنك أن تكون على يقين بأنه في كل مرة تدريب، سوف تتحسن تقنيتك بشكل سريع، وسوف تتحسن ذاكرتك بشكل أعلى بكثير من المتوسط.

سوف يعطي كلٌ من نظامي الذاكرة الرئيسيين دفعة معززة لقدراتك على التذكر والاستدعاء، بما يمثل أدوات حيوية تساعدك على تكسير العقبات التي تقف في طريقك عند المراجعة للامتحانات والشهادات والمساقات الدراسية والدراسات الأخرى. في الواقع، يؤدي هذان المفهومان مباشرة إلى تطوير الخرائط الذهنية. فالخرائط الذهنية هي شبكة مترابطة من الصور الذهنية والتي تتضمن جميع العناصر الرئيسية لنظرية الذاكرة والمعلومات الخاصة بكل من جانبي المخ الأيسر والأيمن.

ها هي ذي خريطة ذهنية للذاكرة؛ فالخرائط الذهنية تعزز ذاكرتك عن طريق رسم الكلمات المفتاحية والصور الذهنية الرئيسية، وسوف تتعرف على قوة الخرائط الذهنية في الفصل السادس.



تمهيد لما بعد ذلك

الآن قد تناولت كل العناصر الأساسية للتعلم، ورأيت كيف يمكن تطبيق القراءة السريعة والذاكرة على تقنية برنامج BOST. وفي الفصول الأخيرة سوف آخذك خطوة بخطوة من خلال رسم الخرائط الذهنية إلى برنامج دراسي شامل وسهل الإدارة.



٦ الخرائط الذهنية®

مرحبًا بك في رسم الخرائط الذهنية ـ مهارة الدراسة الأساسية في أخذ الملاحظات وتدوينها والتحضير للاختبارات والامتحانات وأداة رائدة لتحويل البحث والتخطيط للمراجعة إلى أنشطة أكثر ذكاء وسرعة.

خلق الخريطة الذهنية® هو طريقة ثورية للاستفادة من الموارد اللانهائية في المخ. وقد قمت في البداية بتطويرها كوسيلة من وسائل التعلم والذاكرة حين كنت أعاني من أجل تدوين ملاحظات فعالة في أيام دراستي حين كنت طالبًا؛ لذا فهي مهارة دراسية بالأساس؛ فهي ليست مجرد مفكرة بصرية؛ بل هي أيضًا أداة مراجعة ديناميكية وأساسية ومنظمة للوقت ومحفزة للذاكرة.

ما الخريطة الذهنية°؟

الخرائط الذهنية هي طريقة تصويرية شبكية خاصة بتخزين أولويات المعلومات وتنظيمها وترتيبها (عادة على الورق) باستخدام كلمات وصور ذهنية مفتاحية أو محفزة؛ حيث إن كلًا من هذه الكلمات والصور سوف "يلتقط" ذكريات محددة ويشجع مفاهيم وأفكارًا جديدة. وكل مثير من مثيرات الذاكرة في الخريطة الذهنية هو مفتاح لفتح القفل عن الحقائق والأفكار والمعلومات، وأيضًا لإطلاق الإمكانيات الحقيقية لعقلك المدهش.

إن السبيل إلى فاعلية الخريطة الذهنية يكمن في شكلها وتكوينها الديناميكي؛ فقد تم رسمها على حسب شكل وتكوين خلايا المخ، وهي مصممة لتشجيع مخك على العمل بطريقة سريعة وفعالة وبالأسلوب الطبيعي لعمل المخ.

في كل مرة ننظر فيها إلى عروق ورقة شجر أو فروع شجرة، نرى "خرائط ذهنية" في الطبيعة تكرر شكل خلايا المخ تعكس الطريقة التي خلقنا ونتواصل بها. فمثلما هو الأمر بالنسبة لنا، فإن العالم الطبيعي يتغير ويتجدد باستمرار،

ولديه هيكل تواصل يبدو مشابهًا لهيكل التواصل الخاص بنا؛ فالخريطة الذهنية هي أداة تفكير طبيعية تستفيد من هذه الهياكل الطبيعية.

الخرائط الذهنية قابلة للتكيف بشكل خاص من أجل القراءة والمراجعة وأخذ الملاحظات والتخطيط للامتحانات بفاعلية؛ فهي لا تقدر بثمن بالنسبة لجمع المعلومات وترتيبها، ولتحديد الكلمات والحقائق المحفزة المفتاحية في:

- المراجع والكتب والكتب المدرسية والمصادر الأساسية والثانوية.
- المحاضرات والكتيبات الإرشادية وملاحظات الدورة الدراسية والمواد البحثية.
- رأسك أنت.

تساعد الخرائط الذهنية على إدارة المعلومات على نحو فعال، وزيادة احتمالات النجاح الشخصي؛ فهؤلاء الطلاب الذين يستخدمون الخرائط الذهنية عادة ما يذكرون أنهم يشعرون بنوع من الثقة، وأن أهدافهم قابلة للتحقيق، وأنهم يسيرون على الطريق الصحيح للوصول إلى أهدافهم.

التفكير الخطي في مقابل التفكير الكلي للمخ

لأننا نتحدث ونكتب باستخدام الجمل، فإننا نفترض أن الأفكار والمعلومات ينبغي أن يتم تخزينها بطريقة خطية أو على هيئة نقاط. وهذه طريقة مقيدة ذاتيًا، كما سنرى.

نحن نقتصر في الكلام على قول كلمة واحدة فقط في كل مرة؛ وبالمثل، في الطباعة؛ حيث يتم عرض الكلمات في شكل سطور وجمل مع وجود بداية ووسط ونهاية. واستمر هذا التأكيد الخطي في المدارس والكليات والجامعات، فيتم تشجيع الطلاب على تدوين الملاحظات في شكل جمل ونقاط رئيسية.

وجه التقيد في هذه الطريقة هو أنه يمكن استغراق بعض الوقت للوصول إلى النقطة الأساسية في الموضوع، وفي أثناء هذه العملية سوف تقول أو تسمع أو تقرأ قدرًا كبيرًا يعد غير ضروري لعملية التذكر على المدى الطويل.

نحن نعرف الآن أن المخ متعدد الأبعاد وقادر تمامًا *على* استيعاب المعلومات غير الخطية، كما أن تصميم المخ يمكنه من ذلك، وهذا ما يفعله طوال الوقت: عند النظر إلى الصور الفوتوغرافية أو اللوحات أو تفسير الصور الذهنية والبيئة التي تحيط بك يوميًا؛ فالمخ، عند الاستماع إلى مجموعة من الجمل المنطوقة، لا يستوعب المعلومات كلمة كلمة أو سطرًا سطرًا؛ بل يستوعب المعلومات ككل، ويصنفها ويقوم بتفسيرها ويعيدها إليك بطرق عديدة. إن التفكير الكلي للمخ هو فرضية أساسية في برنامج ®BOST – انظر الفصلين الثالث والسابع. وحين تسمع كل كلمة تضعها في سياق ما تعرفه بالفعل، بالإضافة إلى الكلمات الأخرى المحيطة بها؛ فأنت لا تحتاج إلى سماع مجموعة كاملة من الجمل قبل تشكيل استجابة؛ حيث إن الكلمات المفتاحية هي "العلامات" أو "المنبهات" الضرورية لمصنف البيانات متعدد الأبعاد الذي هو مخك.

الكلمات المفتاحية والصور الذهنية الرئيسية

كلمة "المفتاحية" أمام كلمة "الكلمات" أو "الرئيسية" أمام "الصور الذهنية" تعني ما هو أكثر بكثير من أن "هذا أمر مهم"؛ فهي تعني أن هذا هو "مفتاح الذاكرة". وقد تم وضع الكلمات المفتاحية أو الصور الذهنية الرئيسية كمثير مهم جدًّا لتحفيز عقلك وفتح القفل واسترجاع ذكرياتك.

الكلمة المفتاحية هي كلمة مميزة يتم اختيارها أو إنشاؤها لتصبح نقطة مرجعية فريدة من نوعها خاصة بشيء مهم ترغب في أن تتذكره. فالكلمات تحفز الجانب الأيسر من المخ، وهي مكون أساسي للسيطرة على ذاكرتك، ولكنها ليست فعالة في حد ذاتها كما هي الحال عندما تستغرق

بعض الوقت في رسمها وتحويلها إلى صورة ذهنية رئيسية. الصورة الذهنية الرئيسية الفعالة سوف تقوم بتحفيز جانبي المخ، وتعتمد عليها كل حواسك، وتمثل جوهر رسم الخريطة الذهنية الخاصة بي وببرنامجي BOST.

وها هو ذا مثال بسيط على قدرة الكلمة المفتاحية والصورة الذهنية الرئيسية على تعزيز ذاكرتك:

عند محاولة إيجاد صورة ذهنية لتجسيد مفهوم المياه البيئية وإدارة النفايات ومشكلات نقص المياه، يمكنك اختيار كلمة "صنبور".

فكلمة "صنبور"، باعتبارها كلمة مفتاحية، سوف تثير ذاكرة مخك اليسرى التحليلية.

عند رسم صورة لصنبور، وربما رسمه بقطرات من المياه تسقط منه، سوف تنشئ صورة ذهنية رئيسية من شأنها أن تشرك ذاكرة مخك اليمنى البصرية.

الصورة سوف تصبح مثيرًا بصريًا لن يمثل فقط الكلمة المكتوبة، بل المياه وإدارة النفايات كقطاع كامل مع مواسير المياه المحظورة والأنابيب التي تسمح بتسرب المياه وتراجع مخزون المياه في الصهاريج.

الكلمة في حد ذاتها ليست كافية لتذكيرك بكل دراساتك في مجال الطاقة المائية؛ لأنها لا تقوم بإشراك المخ كله. إن الكلمة كجزء من جملة لن تقوم بإثارة الأمر بأكمله؛ لأن الجملة تحدد وتقيد، ومن ناحية أخرى، فإن الغرض من الكلمة المفتاحية التي تم تحويلها إلى صورة ذهنية رئيسية مرسومة هو التواصل مع كل من وظائف الجانب الأيسر والجانب الأيمن من المخ؛ فهذا الإجراء سوف يطلق الروابط، ويثير تذكرك للوصول إلى المعلومة كاملة.

إليك مثالًا آخر عن كيف يمكن للمخ أن يُحتجز داخل كلمة مفتاحية واحدة:

أجريت اتصالًا هاتفيًا بخدمة آلية للاستعلام عن قطار الساعة ١٨:٥٠ من سكن طلاب الجامعة إلى منزلك العائلي.
قبل أن يذكر الرد الآلي اسم مدينتك، سيتم إخبارك بأن هناك تأخيرًا في هذا المساء عند المدينة تقع على خط السكة الحديدية في أول محطة خارج الجامعة.

في جزء من الثانية، يبدأ مخك في صنع روابط:
مشاعر مرتبطة بالعودة إلى المنزل أو النوم في فراشك المريح؛ أصوات الناس وإعلانات رصيف المحطة؛ رائحة وطعم وجبة عشاء لذيذة. وكل هذا يجعلك توازن خياراتك، فهل تسافر بالحافلة أم تبقى الليلة وتسافر بالقطار في الصباح؟

السبب وراء هذه الاستجابة هو أن كلمة "تأخير" قد عملت بمثابة كلمة مفتاحية أثارت بسرعة استجابة متعددة الأوجه قبل أن تسمع كلمة واحدة عن معلومة محددة تتعلق بسؤالك الأصلي، وقبل أن تنهي الخدمة الآلية جملتها.

العودة إلى المنزل لا تزال هي هدفك الرئيسي - لكن التأخير أصبح هو المفهوم الأساسي بالنسبة للوقت الحاضر.

لذا تعتبر الكلمات المفتاحية والسياق الخاص بها منبهات ذاكرة غاية في الأهمية، وهي الشبكة الأهم في داخل عقلك، والتي تساعدك على فهم هذه المنبهات وتفسيرها.

الكلمات المفتاحية - المختصر المفيد

لقد اعتدنا التحدث وكتابة الكلمات لدرجة أننا وصلنا إلى اعتقاد أن الجمل العادية هي أفضل طريقة لتخزين الصور الذهنية والأفكار اللفظية وتذكرها. في الواقع، أكثر من ٩٠٪ من الملاحظات المكتوبة التي يدونها الطلاب تعد غير ضرورية؛ لأن المخ يفضل بحكم طبيعته الكلمات المفتاحية التي تعبِّر عن الصورة العامة.

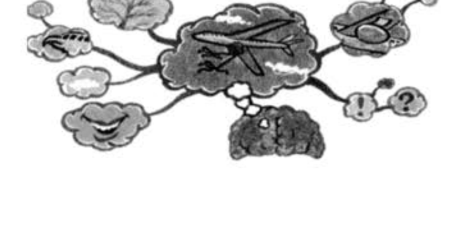
وهذا يعني:

- إضاعة الوقت في تسجيل كلمات ليس لها أي تأثير في الذاكرة.
- إضاعة الوقت في إعادة قراءة الكلمات غير الضرورية.
- إضاعة الوقت في البحث عن الكلمات الرئيسية التي لم يتم إبرازها بأي شكل من الأشكال، وبالتالي فُقِدت وسط زحام الكلمات.
- إضاعة الوقت عند بطء التواصل بين الكلمات المفتاحية بسبب قلة الترابط بين الكلمات.
- المسافات تضعف الروابط بين الكلمات المفتاحية.

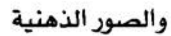
فكلما ابتعدت المسافات عن بعضها، ضعفت الروابط.

لغة المخ

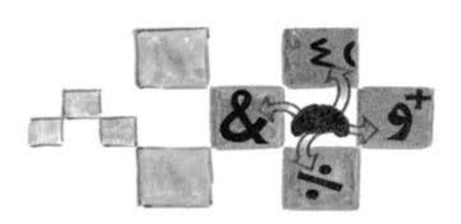
تعد الكلمات المفتاحية ضرورية للغاية، وكذلك الصور الذهنية الرئيسية. لذا تذكر أن، اللغة الرئيسية لمخك ليست هي الكلمة المنطوقة ولا المكتوبة؛ فالمخ يعمل عن طريق الحواس من خلال خلق روابط بين الصور الذهنية والألوان والكلمات المفتاحية والأفكار، وهو ما تم وضعه بإيجاز شديد في: الخيال والترابط. فكلاهما مرتبط بالنشاط الكلي للمخ، ويتم تحفيزهما بشكل أساسي عند استخدام:



- الحواس
- المبالغة
- الإيقاع والحركة
- اللون
- الضحك
- الصور الفوتوغرافية



والصور الذهنية



- الأرقام
- الكلمات
- الرموز
- الترتيب
- الأنماط

نحن جميعًا ننجذب إلى أشخاص يجعلوننا نشعر بشعور جيد، وإلى أشياء نستمتع بها. ومن أجل أن تصبح الخريطة الذهنية شيئًا تستمتع بالنظر إليه، وترغب في مواصلة الرجوع إليه، تحتاج الخريطة الذهنية إلى أن تكون:

- تمثيلًا إيجابيًا للأحداث أو الخطط.
- جذابة الشكل.

الخريطة الذهنية التي تتضمن هذه العوامل المهمة سوف تشجع المخ على خلق نوع من الترابط والربط والتواصل بين الأفكار والمخاوف والأحلام والمثل العليا بطرق أكثر إبداعًا بكثير من أي شكل آخر من أشكال تدوين الملاحظات. تثير الخريطة الذهنية روابط في المخ من شأنها أن تساعدك على ربط أفكار المراجعة الرئيسية بسرعة أكبر وبشكل أكثر إبداعًا من أي شكل آخر من أشكال "العصف الذهني".

الخريطة الذهنية أفضل من طريقة تدوين الملاحظات العادية.
الخريطة الذهنية لها العديد من المزايا أكثر من طريقة تدوين الملاحظات العادية، حيث:

- **تتحدد الفكرة الرئيسية بشكل أكثر وضوحًا.**
- **تتحدد الأهمية النسبية لكل فكرة بشكل واضح.**
- **يمكن تمييز الأفكار الأكثر أهمية فورًا في وسط الخريطة الذهنية.**
- **يمكن التعرف على الروابط بين المفاهيم الرئيسية على الفور ـ عن طريق الكلمات الرئيسية ـ بما يشجع على ربط الأفكار والمفاهيم ويحسن الذاكرة.**
- **تصبح مراجعة المعلومات فعالة وسريعة.**
- **يتيح أسلوب الخريطة الذهنية وضع مفاهيم إضافية بسهولة.**
- **تعد كل خريطة ذهنية تكوينًا فريدًا من نوعه يساعد بدوره على الوصول إلى تذكر دقيق للمعلومة.**

التفكير المشع® للمراجعة المثلى

لإدراك سبب فاعلية الخرائط الذهنية، فإنه من المفيد أن تعرف المزيد عن الطريقة التي يفكر بها المخ ويتذكر بها المعلومات. وكما هو موضح فيما سبق، فإن المخ لا يفكر بطريقة خطية رتيبة، لكنه يفكر باتجاهات متعددة في وقت واحد، بدءًا من النقاط المثيرة الأساسية في الصور الذهنية الرئيسية والكلمات المفتاحية، وهو ما تم توضيحه في صفحة ١٤٦، وأطلقت عليه اسم: التفكير المشع®. وكما يوحي المصطلح، فإن الأفكار تشع إلى الخارج مثل فروع الشجرة أو عروق ورقة النبات أو الأوعية الدموية في الجسد التي تنطلق من القلب. وبالطريقة نفسها، تبدأ الخريطة الذهنية بالمفهوم الرئيسي، وتشع إلى الخارج لاستيعاب التفاصيل بما يعكس بشكل فعال نشاط المخ.

وكلما كان بإمكانك تسجيل معلومات بما يعكس الطريقة التي يعمل بها المخ، كان المخ قادرًا على تحفيز استدعاء الحقائق الأساسية والذكريات الشخصية بطريقة أكثر كفاءة. ولتوضيح ما أعنيه، قم بأداء التمرين التالي.

التفكير المشع® التمرين رقم ١

يعتقد معظم الناس أن المخ يفكر بطريقة لغوية. وسوف أطلب منك الآن استدعاء بيان واحد من بين ما لديك من قاعدة بيانات كبيرة، وهي المخ. وذلك دون اتخاذ أي وقت للتفكير في الأمر مسبقًا. وأطلب منك التفكير في الأسئلة التالية، بمجرد أن تستدعي ذلك البيان الواحد:

ماذا كان الشيء الذي قمت باستدعائه؟
ما المدة التي استغرقتها لتقوم باستدعائه؟
هل كان هناك لون؟
ماذا كانت الروابط التي صاحبت هذا البيان؟

والآن، إليك البيان:

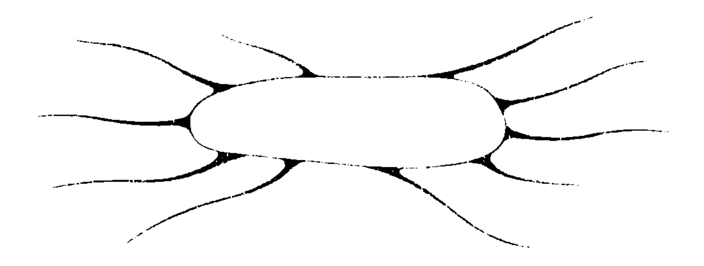
الموز

معظم الناس يعرفون شكل ثمرة الموز. فعند "سماع" الكلمة، ربما رأيت الألوان الأصفر أو البني أو الأخضر على حسب درجة نضوج الثمرة، وربما رأيت شكلها المنحني، وربما قمت بربط الصورة الذهنية بسلطة الفواكه أو حبوب الفطور أو مخفوق الحليب. وكذلك ظهور الصورة الذهنية على الفور، كما لو كانت قد ظهرت من أي مكان، ومن غير المحتمل أنك استغرقت أي وقت في تصور حروف الكلمة؛ فالصورة الذهنية مخزنة بالفعل في عقلك؛ وكل ما تحتاج إليه ببساطة هو تحفيز إطلاقها. ومن هذا نتعلم أننا في نهاية المطاف نفكر باستخدام الصور الذهنية وليس بالكلمات.

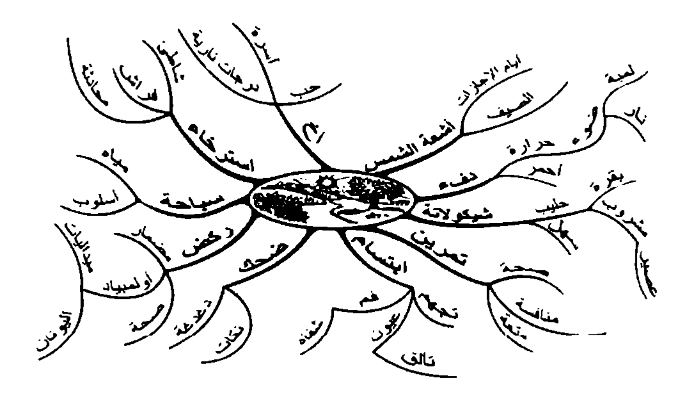
يُظهر هذا الاختبار السريع أن كل شخص، أيًا كان نوعه أو مكانته أو جنسيته، يستخدم التفكير المشع لربط الكلمات المفتاحية بالصور الذهنية الرئيسية بشكل فوري (انظر إلى ما يلي). وهذا هو أساس تفكيرنا وأساس الخرائط الذهنية. **وقد تم تصميم الخرائط الذهنية لتعزيز عمليات التفكير المشع الخاصة بك وزيادتها.**

التفكير المشع® التمرين رقم ٢

المطلوب منك استكمال خريطة ذهنية مصغرة لتمثيل مفهوم "السعادة". وهناك مساحة حول الكلمة لوضع عشرة روابط للكلمة المفتاحية.



- في البداية، قم برسم صورة ذهنية رئيسية تمثل "السعادة" بالنسبة لك.
- بعد ذلك، على كل فرع من الفروع المنتشرة حول حافة الصورة، اكتب أول عشرة روابط للكلمة المفتاحية التي تشع من المركز عندما تفكر في الصورة التي رسمتها وتمثل بها "السعادة".
- من المهم أن تسجل الكلمات الأولى التي تتبادر إلى ذهنك، مهما كنت تعتقد أنها قد تبدو سخيفة؛ فلا تفرض رقابة ذاتية على نفسك ولا تعطِ نفسك مهلة للتفكير.



- إذا وجدت أنه من السهل التفكير في أكثر من عشر كلمات، فقم بإدراجها عن طريق رسم فروع إضافية لها.
- عند الانتهاء، قارن نتائجك بالمثال السابق لرؤية الكلمات المتداخلة.

الفكرة من هذا التمرين هي إظهار أنه بمجرد أن يبدأ المخ في الانطلاق "بحرية" في روابط الكلمة، فإنه لا يبطئ من سرعته. ومثلما يحدث عند اتباعك الوصلات اللاحقة على شبكة الإنترنت، سوف تجد نفسك منشغلًا بالعديد والعديد من الروابط.

كيفية إعداد خريطة ذهنية

الخريطة الذهنية تمثل رحلة فكر شخصية على الورق، ومثل أية رحلة ناجحة فإن الأمر يتطلب منك بعض التخطيط لكي تكون الرحلة ناجحة. وتأتي الخطوة الأولى قبل إعدادك للخريطة الذهنية من خلال تحديد وجهتك.

ما هدفك أو رؤيتك؟
ما الأهداف الفرعية والفئات التي تسهم في تحقيق هدفك؟
هل تقوم بالتخطيط لمشروع دراسي؟
هل تقوم بعصف ذهني للأفكار كي تُعد لكتابة مقالة؟
هل تحتاج إلى تدوين ملاحظات عن المحاضرة القادمة؟
هل تقوم بإعداد خطة للمنهج الدراسي لمدة الفصل الدراسي كله؟

من المهم اتخاذ هذا القرار؛ لأن الخريطة الذهنية الناجحة تحتوي في جوهرها على صورة ذهنية رئيسية تمثل هدفك، والخطوة الأولى سوف تكون رسم صورة في وسط خريطتك الذهنية لتمثيل هذا الهدف على أنه مؤشر على النجاح.

التفكير التصويري والتفكير اللوني

القول المأثور بأن "الصورة تعادل ألف كلمة" هو قول صحيح. ففي إحدى التجارب، أظهر العلماء لمجموعة من الناس ٦٠٠ صورة بمعدل صورة واحدة في الثانية. وعندما تم اختبارهم لمعرفة دقة التذكر بعد العرض التقديمي، كانت هناك نسبة ٩٨٪ من التذكر الدقيق في المجموعة كلها؛ فالمخ البشري يجد سهولة كبيرة في تذكر الصور الذهنية عن تذكر الكلمات، وهذا هو السبب أن الفكرة الرئيسية المركزية في الخريطة الذهنية يتم التعبير عنها بصورة. ومن المهم أيضًا استخدام الصور الذهنية في أية أماكن أخرى في الخريطة الذهنية. وللتدرب على مهارات رابط الصورة الذهنية، ارجع إلى تمرين التفكير المشع رقم ٢ عن كلمة "السعادة". وانظر إذا ما كان بإمكانك إعادة تكوين الخريطة الذهنية كاملة باستخدام الصور فقط.

وللتأكد من أن الخريطة الذهنية قد أصبحت أداة مفيدة حقًّا ترغب في تطويرها، تحتاج الصور الذهنية المركزية إلى أن تجعلك تشعر بالإيجابية والتركيز عند النظر إليها. وبناء على ذلك، الجأ إلى التفكير باللون، بل الأفضل استخدام ألوان متعددة بدلًا من الصور أحادية اللون المملة. وليست هناك ضرورة إلى أن تكون الصورة مرسومة بشكل جميل أو بشكل فني رائع. لذا اخلق رؤية إيجابية، وسوف تنشر الطاقة والحيوية من تلقاء نفسها، وتساعدك على مواصلة التركيز . وعندما تكون في حالة تركيز، سوف تصبح مكافئًا بشريًّا للقوة الحادة في شعاع الليزر: فسوف تكون دقيقًا وموجهًا نحو الهدف وقويًّا بشكل هائل.

أفكار الترتيب الأساسية

أنت تحتاج الآن إلى إضافة هيكل لرسم الخريطة الذهنية لأفكارك. فالخطوة الأولى هي تحديد أفكار الترتيب الأساسية، وتعتبر أفكار الترتيب الأساسية بمثابة "الخطاف" الذي تعلق عليه جميع الأفكار المرتبطة ببعضها (مثلما تقدم عناوين فصول الكتاب الدراسي محتوى الموضوع في داخل الصفحات).
إن أفكار الترتيب الأساسية هي عناوين الفصول الخاصة بأفكارك: الكلمات أو الصور الذهنية التي تمثل أبسط فئات المعلومات وأكثرها وضوحًا. فهي الكلمات التي سوف تجذب عقلك تلقائيًّا إلى التفكير في أكبر عدد من الروابط.

فإذا لم تكن متأكدًا مما ينبغي أن تكون عليه أفكار الترتيب الأساسية، فاطرح على نفسك الأسئلة البسيطة التالية فيما يتعلق بهدفك أو رؤيتك الرئيسية:

ما المعرفة المطلوبة لتحقيق هدفي؟

إذا كان هذا كتابًا، فماذا ستكون عناوين الفصول؟

ما أهدافي المحددة؟

- ما الفئات السبع الأكثر أهمية في هذا المجال الدراسي؟
- ما إجابات أسئلتي السبعة الأساسية: لماذا؟ ماذا؟ أين؟ من؟ كيف؟ أي؟ متى؟
- هل هناك فئة أكبر وأكثر شمولًا ينسجم فيها كل هذا وتكون أكثر ملاءمة للاستخدام؟

على سبيل المثال، قد تشتمل الخريطة الذهنية لخطط الحياة على فئات أفكار الترتيب الأساسية الشخصية المفيدة كما يلي:

التاريخ الشخصي: الماضي. الحاضر. المستقبل
نقاط القوة نقاط الضعف ما تحب ما تكره
الأهداف طويلة المدى الأسرة الأصدقاء
الإنجازات الهوايات العواطف
العمل الوطن المسئوليات

مزايا وجود أفكار ترتيب أساسية مدروسة جيدًا هي:

- الأفكار الأساسية في موضعها الصحيح، وبالتالي فإن الأفكار الثانوية سوف تتبعها وتتدفق بشكل طبيعي.
- تساعد أفكار الترتيب الأساسية على تشكيل ونحت وبناء الخريطة الذهنية، وبالتالي تشجيع العقل على التفكير بطريقة منظمة طبيعية.

عندما تتخذ قرارًا بشأن المجموعة الأولى من أفكار الترتيب الأساسية الخاصة بك قبل البدء في رسم الخريطة الذهنية، فإن بقية أفكارك سوف تتدفق بطريقة مفيدة وأكثر تماسكًا.

الكتابة على الورق

لرسم خرائط ذهنية فعالة سوف تحتاج إلى:

مخزون من الورق: تأكد أن لديك دفتر تمارين بلا أسطر به الكثير من الصفحات الفارغة أو كمية من الأوراق الفارغة، وأن المسطرة ذات نوعية جيدة وحجم كبير.

- تشكيلة من الأقلام متعددة الألوان تختلف في سمك طرفها ما بين رقيق ووسط وسميك.
- من ١٠–٢٠ دقيقة على الأقل من الوقت المتصل دون انقطاع.

مخك.

المزيد من الورق

أنت تحتاج إلى الكثير من الورق؛ لأن هذا ليس مجرد تمرين عملي؛ بل هو رحلة شخصية. وسوف تحتاج إلى الرجوع مرة أخرى إلى خرائطك الذهنية مع مرور الوقت لتقييم مدى التقدم الذي أحرزته ولمراجعة أهدافك.

كما تحتاج إلى أوراق كبيرة الحجم؛ لأنك سوف تحتاج إلى مساحة لاستكشاف أفكارك؛ فالصفحات الصغيرة سوف تحد من إبداعك في رسم الخريطة الذهنية.

يجب أن تكون الصفحات فارغة وغير مسطرة من أجل تحرير مخك لكي يفكر بطريقة غير خطية ومسترسلة وإبداعية.

يفضل استخدام دفتر تمارين أو حافظة أوراق بسلك حلزوني؛ لأن الخريطة الذهنية الأولى هي بداية دفتر عملك؛ فأنت لا تحتاج إلى أن تقيد نفسك لا شعوريًا بسبب الحاجة إلى أن تكون الخريطة "أنيقة"، كما سوف ترغب في أن تبقى جميع أفكارك معًا لترى مدى تطور خططك واحتياجاتك مع مرور الوقت.

المزيد من الأقلام

أنت تحتاج إلى أقلام تسهّل عملية الكتابة؛ لأنك تريد أن تكون قادرًا على قراءة ما قمت بكتابته وربما ترغب في الكتابة بسرعة.

من المهم اختيار الألوان؛ لأن اللون يقوم بتحفيز المخ لتنشيط الإبداع والذاكرة البصرية.

سوف تتيح لك الألوان أيضًا عرض هيكل الخريطة الذهنية وأهمية ما فيها، والتأكيد عليها.

مهارات الخريطة الذهنية® بالتفصيل

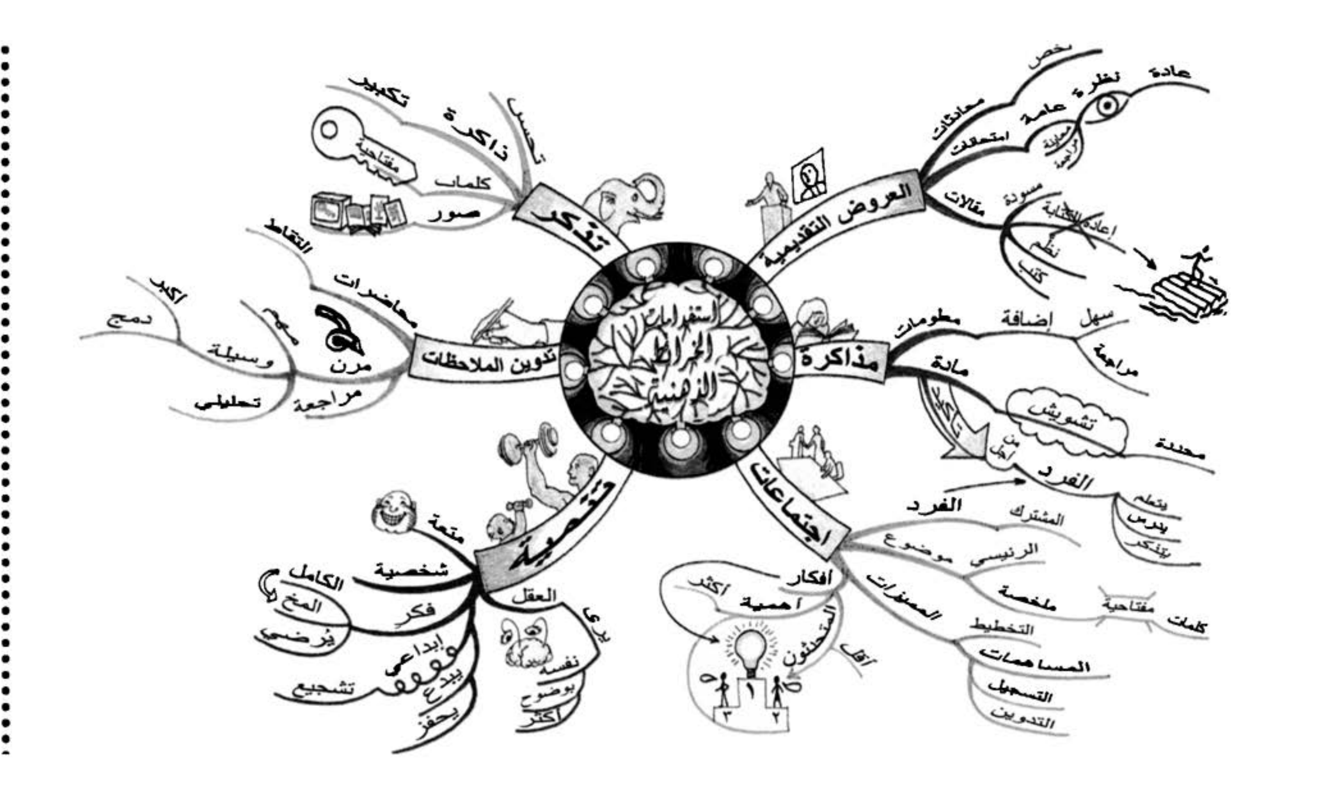
١ استخدم التوكيد

استخدم دائمًا صورة ذهنية مركزية

تقوم الصورة الذهنية تلقائيًا بتنبيه العين والمخ؛ فهي تثير العديد من الروابط كما أنها أداة ذاكرة فعالة للغاية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الصورة الذهنية الجذابة سوف تجعلك تشعر بالسعادة، وستلفت انتباهك إليها.

فإذا تم استخدام كلمة كصورة ذهنية مركزية بدلًا من الصورة، فيمكن إبرازها وإعطاؤها أبعادًا عن طريق إضافة الظل أو اللون أو رسم الحروف بطريقة جذابة.


استخدامات الخرائط الذهنية
العروض التقديمية
محادثات
ملخص
امتحانات
نظرة عامة
عادة
مقالات
مسودة
إعادة الكتابة
نظم
كتب
مذاكرة
معلومات
إضافة
سهل
مراجعة
مادة
تأكيد
تشويش
محددة
من أجل
الفرد
يتعلم
يدرس
يتذكر
اجتماعات
الفرد
المشترك
موضوع
الرئيسي
ملخصة
مفتاحية
كلمات
المسئولات
التخطيط
المساهمات
التسجيل
التدوين
أفكار
أهمية
أكثر
المتحدثون
أقل
تنمية
العقل
يرى
نفسه
بوضوح
أكثر
متعة
شخصية
الكامل
المخ
فكر
يرضي
إبداعي
يبدع
تشجيع
يحفز
تدوين الملاحظات
محاضرات
التقاط
مرن
مراجعة
تحليلي
وسيلة
دمج
أكبر
تذكر
تحسس
ذاكرة
تكبير
مفتاحية
كلمات
صور

استخدم الصور الذهنية في خريطتك الذهنية® بالكامل

إن استخدام الصور الذهنية في جميع أنحاء خريطتك الذهنية سوف يضيف مزيدًا من التركيز ويجعلها أكثر جاذبية، كما أنها سوف تساعدك أيضًا على "فتح عقلك" على العالم من حولك، وسوف تحفز كلًّا من جانبي المخ الأيسر والأيمن في هذه العملية.

استخدم ثلاثة ألوان أو أكثر في الصورة المركزية؛ فالألوان تقوم بتحفيز الذاكرة والإبداع: فهي تقوم بإيقاظ المخ. وهذا على النقيض من الصور الذهنية أحادية اللون (ذات اللون الواحد)، والتي يراها المخ على أنها مملة وهو ما يدفعه إلى النوم.

استخدم الأبعاد في كل من الصور الذهنية والكلمات من حولها؛ فهذا سوف يساعد على ظهور الأشياء وإبرازها، وأيًّا كان الشيء البارز، فإنك سوف تتذكره بسهولة أكبر. فاستخدام البعد هو أمر فعال وبخاصة في إعطاء الصدارة للكلمات المفتاحية.



استخدم أشكالًا مختلفة من الكتابة المنمقة والخط والصور الذهنية

تنوع حجم الخط المستخدم في الكتابة سوف يوفر إحساسًا بالتسلسل الهرمي، ويعطي رسالة واضحة بشأن الأهمية النسبية للبنود المدرجة.



استخدم مسافة منظمة

تنظيم شكل الفروع على الصفحة سوف يساعد على توصيل تسلسل الأفكار وتصنيفها، وأيضًا سوف يسهل من قراءتها ويجعلها أكثر جاذبية.

اترك مساحة مناسبة حول كل بند من بنود الخريطة الذهنية، فمن ناحية يمكن رؤية كل بند بوضوح، ومن ناحية أخرى تعتبر المسافة نفسها جزءًا مهمًا في توصيل الرسالة.



٢ استخدم الروابط

استخدم الأسهم

استخدم الأسهم عند الحاجة إلى إنشاء روابط داخل وعبر الفروع.

تساعد الأسهم على توجيه عينيك بطريقة من شأنها أن تضم العناصر معًا بشكل تلقائي، كما توحي الأسهم بوجود الحركة. والحركة هي أداة قيمة للذاكرة الفعالة والاستدعاء.

يمكن أن تسير الأسهم في اتجاه واحد أو في عدة اتجاهات في آن واحد، ويمكن أن تتنوع أحجامها وأشكالها.

استخدم الألوان

اللون هو من أكثر الأدوات فاعلية لتعزيز الذاكرة والإبداع.

اختيار ألوان معينة بهدف ترميز المعلومات، سوف ييسر لك الوصول إلى المعلومات الواردة في الخريطة الذهنية بشكل أسرع، ويساعدك على تذكرها بسهولة.

الترميز اللوني مفيد بشكل خاص في رسم مجموعة من الخرائط الذهنية.

استخدم الرموز

الرموز توفر لك الكثير من الوقت؛ فهي تمكنك من إجراء روابط فورية بين أجزاء مختلفة في الخريطة الذهنية مهما كانت الأجزاء بعيدة عن بعضها في الصفحة.

الرموز يمكن أن تتخذ شكل علامة صواب أو علامة خطأ أو الدوائر أو المثلثات أو وضع خط تحت الكلمة أو يمكنها أن تكون أكثر تفصيلًا.

٣ كن واضحًا

استخدم كلمة مفتاحية واحدة فقط في كل سطر

كل كلمة سوف تستحضر في ذهنك عدة آلاف من الدلالات والروابط المحتملة.

من خلال وضع كلمة واحدة في كل سطر، فأنت تعظم من إمكانية خلق روابط لكل كلمة. وبالإضافة إلى ذلك، ترتبط كل كلمة بالكلمة أو الصورة الذهنية التي تجاورها في السطر التالي. وبهذه الطريقة يتم فتح المخ على الأفكار الجديدة.

استخدام كلمة مفتاحية واحدة في كل سطر يعطي لهذه الكلمة المفتاحية، وبالتالي يعطي لعقلك، الحرية في أن يشع في جميع الاتجاهات الممكنة. وهذه القاعدة هي العكس من التقيد؛ فإذا كان بإمكانك استخدامها بشكل جيد، فإنها سوف تحرر عقلك لاستكشاف إمكاناته الإبداعية اللانهائية.

اكتب جميع الكلمات بحروف منمقة

الكلمات المنمقة تبرز أكثر، وبالتالي يسهل على العقل عملية "التقاطها" وتخزينها.

يمكنك تعويض وقت أكثر من الوقت الإضافي المستغرق في تنميق الكلمة من خلال الميزة التي تعود عليك من زيادة سرعة الربط والتذكر.

كما أن الكتابة المنمقة تشجع أيضًا على الاختصار، ويمكن استخدامها للتأكيد على الأهمية النسبية للكلمات.

اكتب الكلمات المفتاحية المنمقة على خطوط

الخطوط في الخريطة الذهنية لها أهميتها في ربط الكلمات المفتاحية الفردية معًا.

الكلمات المفتاحية يجب أن تكون متصلة بالخطوط لمساعدة المخ على خلق رابط مع بقية الخريطة الذهنية.

اجعل طول الخط مساويًا لطول الكلمة

إذا تساوى طول الكلمات والخطوط، فسوف تظهر بشكل أكثر فاعلية، وسوف ترتبط بسهولة أكبر مع الكلمات الموجودة على جانبي كل منها.

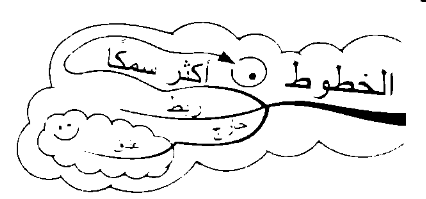
سوف يتيح لك ما تركته من مسافة حول كل عنصر إضافة المزيد من المعلومات إلى الخريطة الذهنية.

اربط الخطوط بالخطوط الأخرى، واربط الفروع الرئيسية بالصورة المركزية

- سوف يساعدك ربط الخطوط في الخريطة الذهنية على ربط الأفكار في عقلك.
- الخطوط يمكن أن تتحول إلى أسهم أو منحنيات أو حلقات أو دوائر أو أشكال بيضاوية أو مثلثات أو أي شكل آخر تختاره.

اجعل الخطوط الرئيسية أكثر سُمكًا وحافظ على انحنائها

- الخطوط الأكثر سُمكًا سوف ترسل رسالة إلى المخ بأنها الأكثر أهمية؛ لذا قم بزيادة سُمك كل الخطوط الرئيسية. في البداية، إذا كنت غير متأكد من أي الأفكار ستكون هي الأكثر أهمية، فبإمكانك زيادة سُمك الخطوط بمجرد أن تنتهي من الكتابة.



رسم الأشكال والحدود حول فروع الخريطة الذهنية®

- تعمل الأشكال على استرسال الخيال.
- رسم الأشكال في الخريطة الذهنية - على سبيل المثال، عن طريق رسم شكل حول فرع الخريطة الذهنية - سوف يساعدك على تذكر العديد من الموضوعات والأفكار بسهولة.

اجعل الصور الذهنية واضحة قدر الإمكان

الوضوح في الصفحة يساعد على وضوح الفكرة، كما أن الخريطة الذهنية الواضحة سوف تكون أكثر أناقة وجمالاً وجاذبية.

حافظ على الورقة مرتبة بشكل أفقي أمامك

الشكل "الأفقي" للصفحة سوف يعطيك الحرية المثلى في رسم الخريطة الذهنية وإنشائها.

كما أنها ستكون أسهل في القراءة بمجرد الانتهاء منها.

احرص على كتابة الكلمات المنمقة بطريقة مستقيمة قدر الإمكان

الكتابة بطريقة مستقيمة تسهل على المخ الوصول إلى الأفكار التي تم التعبير عنها في الصفحة؛ وهذا ينطبق على زاوية الخطوط بالإضافة إلى الكلمات.

٤ استخدم التسلسل الهرمي

الطريقة التي ترسم وتصمم بها الخريطة الذهنية سوف يكون لها تأثير كبير في كيفية استخدامك إياها، و"قابلية الاستخدام" العملي لها.

٥ استخدم الترتيب الرقمي

إذا كانت الخريطة الذهنية هي - على سبيل المثال - الأساس لموضوع رئيسي فسوف تحتاج إلى ترتيب أفكارك، سواء كان ذلك بشكل زمني أو بترتيبها من حيث الأهمية.

للقيام بذلك، قم ببساطة بترقيم الفروع بالترتيب المطلوب للأحداث أو على حسب الأولوية.

المستويات الأخرى من التفاصيل، مثل التواريخ، يمكن إضافتها إذا رغبت في ذلك، ويمكن أيضًا استخدام الحروف الأبجدية بدلًا من الأرقام.

٦ تطوير نمط شخصي

ما تبتكره بنفسك، سوف ترتبط به وتتذكره بسهولة أكبر.

ما الذي يجب تفاديه عند رسم الخريطة الذهنية

هناك ثلاث نقاط خطيرة تواجه أي مصمم للخرائط الذهنية:

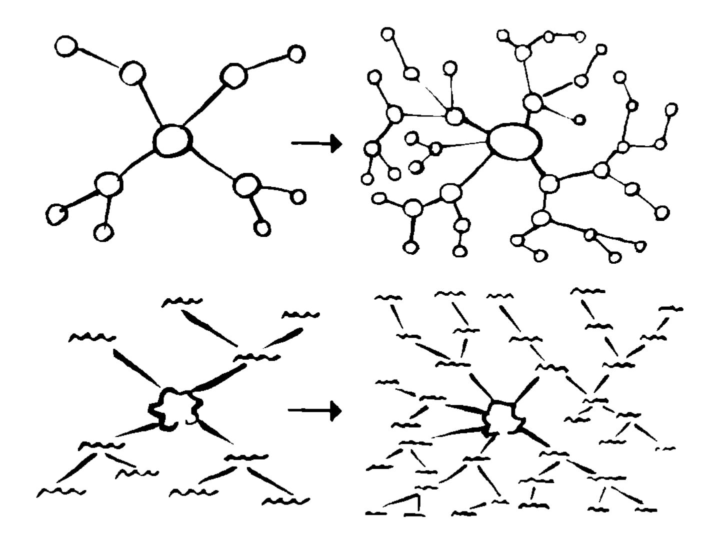
١ تصميم خرائط ذهنية لا تعد حقًا خرائط ذهنية.

٢ استخدام العبارات بدلًا من الكلمات المفردة.

٣ المخاوف غير المبررة بشأن تصميم خريطة ذهنية "فوضوية"، والشعور بمشاعر سلبية كنتيجة لذلك.

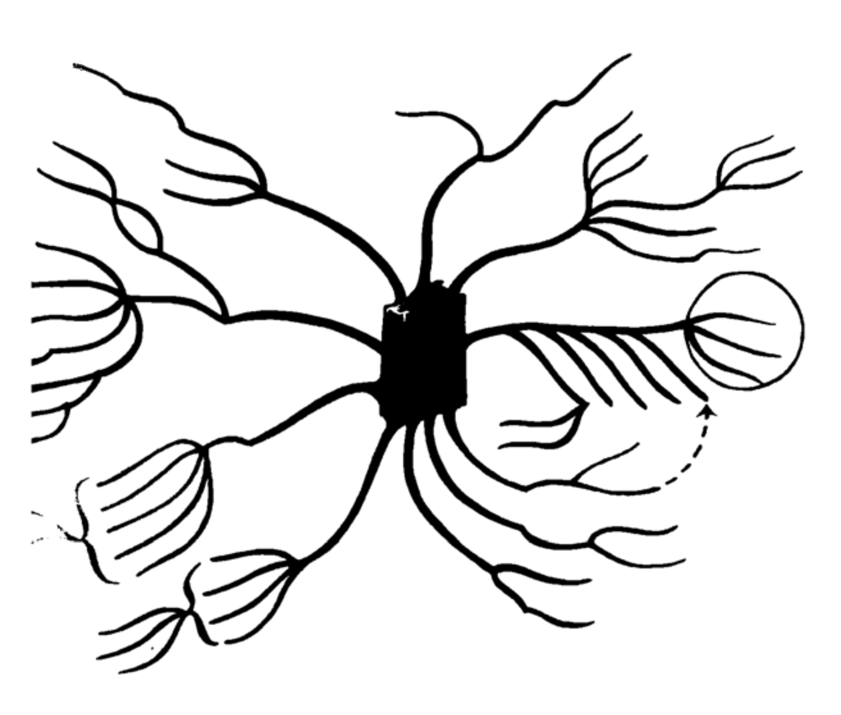
١ عندما لا تكون الخريطة الذهنية® خريطة ذهنية® حقًا

ألقِ نظرة على الأشكال العنقودية التالية. فكل شكل من هذه الأشكال يمثل خريطة ذهنية أولية قام برسمها شخص لم يستوعب الأساسيات بصورة كاملة بعد.



للوهلة الأولى قد تبدو هذه الأشكال مقبولة، لكنها في الواقع تتجاهل المبدأ الأساسي للتفكير المشع؛ فكل فكرة تنشأ من تلقاء نفسها ومنفصلة عن الأفكار الأخرى، وليس هناك رابط ديناميكي بين الفروع ، وليس هناك أي شيء يحفز المخ على إثارة أفكار جديدة؛ فهي مصممة لقطع تسلسل الأفكار.

قارن هذه الأشكال مع مخطط الخريطة الذهنية الذي يتبع فعليًّا جميع المبادئ المهمة:

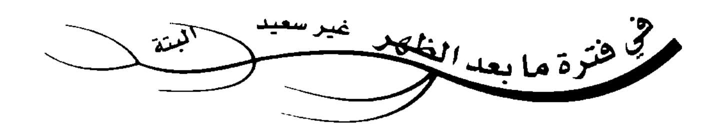


٢ لماذا تعد الكلمات أفضل من العبارات

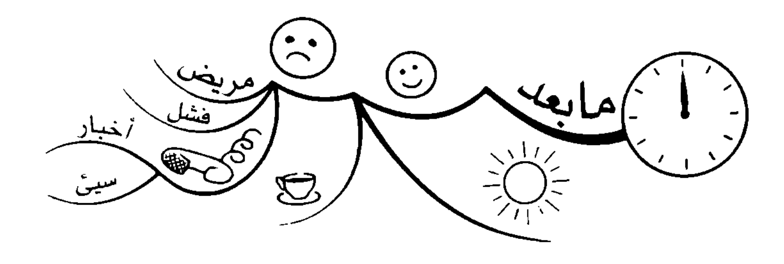
ألقِ نظرة على الصور الذهنية الثلاث في الصفحة التالية؛ حيث إنها توضح تمامًا السبب وراء أن العبارة لا تعمل بشكل جيد في الخريطة الذهنية أو التفكير الجيد.

غير سعيد البتة في فترة ما بعد الظهر

- تبين النسخة الأولى النقاط الثلاث معًا على الخط نفسه، وهي غير فعالة؛ لأنه ليس هناك مفر من "التعاسة" في هذه العبارة.



- يظهر في النسخة الثانية بعض التحسن؛ لأنها قد افتتحت العبارة خارج الأجزاء المكونة لها، وبالتالي تتيح تكوين رابط حر مع كل كلمة. ولكن طريقة الكلمات فقط تعني أنها تجذب في المقام الأول الجانب الأيسر من المخ، وتحد من استجابة المخ الإبداعية تجاه الكلمات، ولا يتضح أي من هذه الكلمات هو المفهوم الأساسي.



- تتبع النسخة الثالثة جميع قواعد الخريطة الذهنية؛ فهي لم تعد صورة سلبية تمامًا، ويمكن رؤية سبب التعاسة على أنه منفصل عن فترة ما بعد

الظهر في حد ذاتها، وقد تم إدخال المفهوم الأساسي للسعادة في المعادلة، وبذلك صارت صورة ذهنية ديناميكية يمكن تغييرها والانتقاء منها.

٣ عندما تكون الخريطة الذهنية® *الفوضوية* هي خريطة ذهنية® *جيدة*

اعتمادًا على ظروفك عند تدوين الملاحظات، ربما لا تكون دائمًا قادرًا على إنشاء خريطة ذهنية منظمة. فإذا كنت في محاضرة لا تُقدم فيها الأفكار بطريقة منظمة، فإنه لن يكون من الممكن دائمًا تحديد المفاهيم الأساسية على الفور، وسوف تعكس الخريطة الذهنية هذا الموقف الأساسي، وسوف تكون انعكاسًا دقيقًا لحالتك العقلية في ذلك الوقت.

ومهما كانت حالة الخريطة الذهنية "فوضوية"، فمن المرجح أنها لا تزال تحتوي على الكثير من المعلومات القيمة أكثر مما عليها الحال عند قيامك بتدوين كل شيء. خذ بعض الوقت عقب انتهاء هذه المحاضرة مباشرة في تحويل ملاحظات الخريطة الذهنية إلى شكل أكثر توضيحًا. استخدم:

- الأسهم.
- الرموز.
- إبراز الكلمات.
- الصور الذهنية.

وغيرها من الأدوات لتحديد أفكار الترتيب الأساسية ولإدخال التسلسل الهرمي والروابط والألوان في ملاحظاتك. إذا لزم الأمر، فقم بإعادة رسم الخريطة الذهنية مع اتباع القواعد الأساسية، كي يسهل عليك استدعاء المعلومات من الذاكرة في المستقبل.

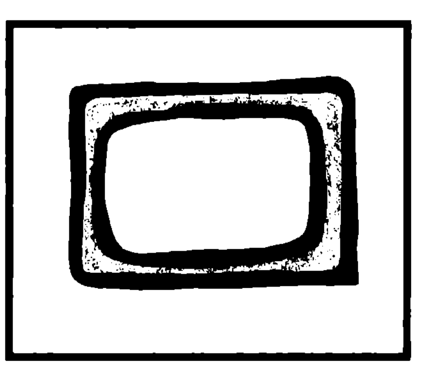
كيفية إنشاء خريطة ذهنية*

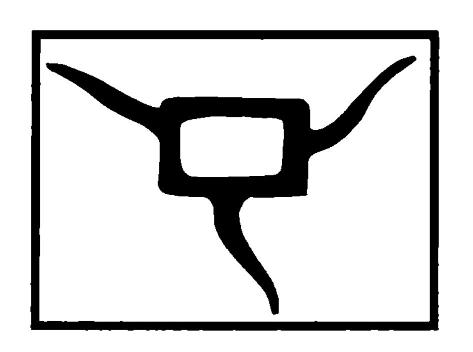
١ ركز على الموضوع الأساسي، والمحدد، وكن واضحًا بشأن ما الذي تهدف إليه أو تحاول أن تتوصل إلى حله.

٢ أدر الورقة الأولى حتى تكون في (وضع أفقي) أمامك كي تبدأ في إنشاء الخريطة الذهنية في وسط الصفحة؛ فهذا سوف يتيح لك حرية التعبير، دون أن تكون مقيدًا بالمقاييس الضيقة للصفحة.

٣ ارسم **صورة ذهنية** في وسط الورقة الفارغة لتمثيل هدفك. ولا تقلق إذا كنت تشعر بأنك لا ترسم بشكل جيد؛ فهذا لا يهم، فمن المهم للغاية أن تستخدم الصورة الذهنية على أنها نقطة الانطلاق بالنسبة للخريطة الذهنية؛ لأن الصورة الذهنية سوف تطلق تفكيرك بسرعة من خلال تنشيط خيالك.

٤ استخدم **اللون** منذ البداية، للتأكيد والتركيب والتشابك والإبداع - لكي تحفز التدفق البصري، وتعزز الصورة الذهنية في عقلك. حاول أن تستخدم ثلاثة ألوان على الأقل بشكل عام، وأنشئ نظام الترميز اللوني الخاص بك؛ فاللون يمكن استخدامه بشكل هرمي أو حسب الموضوع، أو يمكن استخدامه للتأكيد على نقاط معينة.





٥ والآن ارسم مجموعة من الخطوط السميكة التي تشع من وسط الصورة باتجاه الخارج؛ فهذه هي الفروع الرئيسية لخريطتك الذهنية، وسوف تدعم فكرتك مثل الفروع القوية للشجرة.

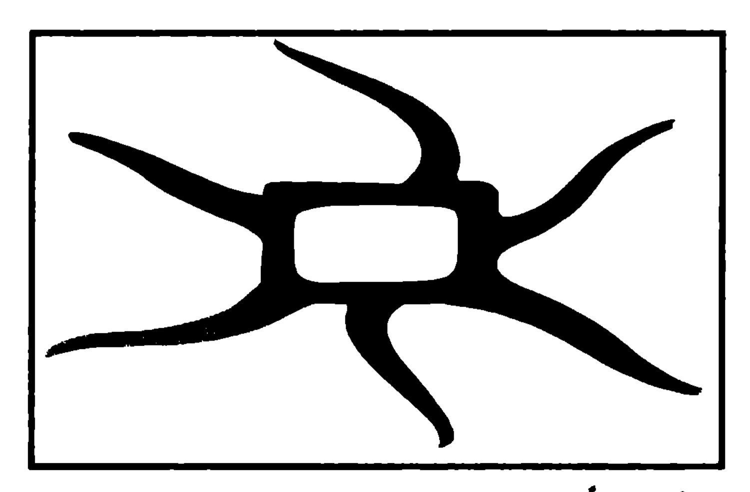
تأكدت من أنك قمت بربط هذه الفروع الرئيسية بالصورة الذهنية المركزية بإحكام؛ لأن المخ يعمل عن طريق الربط، وبالتالي تعمل الذاكرة.

٦ اجعل الخطوط منحنية؛ لأنها ستكون مثيرة لاهتمام عينيك أكثر، وسيكون المخ قابلًا لتذكرها بشكل أكبر من الخطوط المستقيمة.

٧ اكتب كلمة مفتاحية واحدة على كل فرع تقوم بربطه مع الموضوع الأساسي، وتكون تلك هي الأفكار الرئيسية (وأفكار الترتيب الأساسية) التي تتعلق بموضوعات مثل:

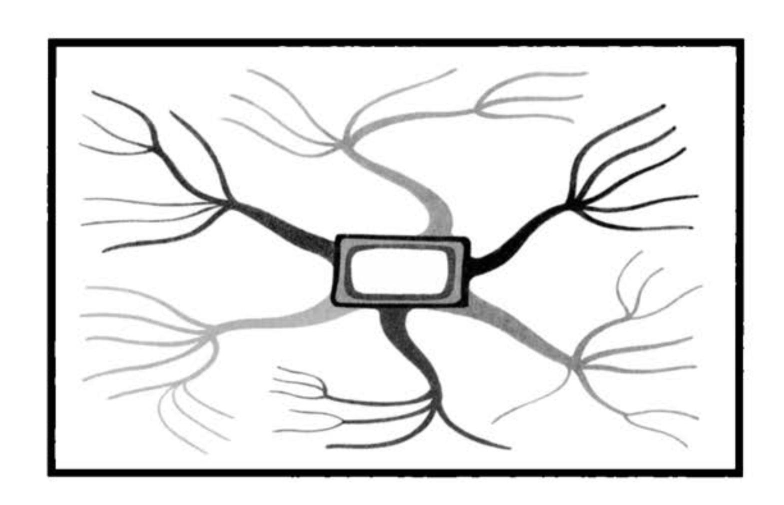
الموقف المشاعر الحقائق الخيارات

تذكر أن استخدام كلمة مفتاحية واحدة في كل سطر يتيح لك تحديد جوهر الموضوع الذي تستكشفه، في حين أنه يساعد على جعل الرابط الذي تم تخزينه أكثر رسوخًا في المخ؛ فالعبارات والجمل تحد من التأثير المطلوب، وتؤدي إلى تشويش الذاكرة.



٨ أضف قليلًا من الفروع الفارغة إلى الخريطة الذهنية، فسوف يريد المخ أن يضيف إليها شيئًا ما فيما بعد.

٩ بعد ذلك، أنشئ المستويين الثاني والثالث من الفروع من أجل الأفكار الثانوية والمترابطة التي تتعلق بالموضوع الرئيسي؛ حيث يرتبط المستوى الثاني من الفروع بالفروع الرئيسية، ويرتبط المستوى الثالث بالمستوى الثاني وهكذا. إن الترابط هو كل شيء في هذه العملية، وقد تشتمل الكلمات التي تختارها لكل فرع من الفروع على أفكار تطرح أسئلة عن الموضوع أو الموقف مثل: مَن، ماذا، أين، لماذا، كيف.



تحويل الأفكار إلى أفعال

إن الخريطة الذهنية المكتملة عبارة عن صورة لأفكارك والمرحلة الأولى من إعداد خطة العمل، ويمكن أن يتم ببساطة شديدة تحديد الأولويات وترتيب أهمية الموضوعات والاستنتاجات عن طريق ترقيم كل فرع من فروع الخريطة الذهنية.

اجعل أهم نقطة دراسية هي رقم ١، ثم النقطة التي تليها في الأهمية رقم ٢، ثم ٣، ثم ٤ وهكذا.

تمهيد لما بعد ذلك

الآن وبعد أن تعلمت كيفية إنشاء خريطة ذهنية، يتناول الفصل التالي العديد من التطبيقات المثيرة لمهاراتك المكتشفة حديثًا فيما يتعلق بمجالات دراستك الضرورية باستخدام برنامج BOST.

٧ تغيير دراستك مع الخرائط الذهنية® وبرنامج ®BOST تغييرًا جذريًّا

الآن أصبحت مزودًا بجميع المعلومات والمهارات التي تحتاج إليها من أجل: الدراسة بكفاءة، والتنظيم بفاعلية. والقراءة بما لا يقل عن مرتين أسرع. وتذكر ما قرأته بشكل جيد، ورسم الخرائط الذهنية ببراعة شديدة لدرجة أنك سوف تتذكر المعلومات بمعدل أفضل ١٠ مرات. الآن، بإمكانك دمج المهارات التي اكتسبتها باستخدام برنامج BOST في رسم خرائط ذهنية لكل كتبك الدراسية وموادك الدراسية.

كيفية رسم خريطة ذهنية® لكتاب دراسي

الإعداد

١ تصفح – صمم صورة ذهنية مركزية للخريطة الذهنية (١٠ دقائق).

٢ حدد الوقت والمعدلات المطلوب تحقيقها (٥ دقائق).

٣ ارسم خريطة ذهنية عن معرفتك الحالية بالموضوع الدراسي (١٠ دقائق).

٤ حدد الأهداف وارسم خريطة ذهنية عنها (٥ دقائق).

التطبيق (يتوقف احتساب الوقت على المادة الدراسية)

٥ نظرة عامة – أضف فروعًا رئيسية للخريطة الذهنية.

٦ معاينة – المستويان الأول والثاني.

٧ نظرة متعمقة – املأ تفاصيل الخريطة الذهنية.

٨ مراجعة – أكمل الخريطة الذهنية.

الإعداد

١ التصفح (١٠ دقائق)

أ القراءة السريعة: قبل البدء في قراءة الكتاب الدراسي بالتفصيل، فإنه من الضروري إلقاء نظرة عامة سريعة، وأفضل طريقة للقيام بذلك هي إلقاء نظرة على الغلافين الأمامي والخلفي للكتاب وعلى قائمة المحتويات باستخدام موجه بصري (قلم رصاص أو إصبعك)، ثم تصفُّح الصفحات عدة مرات سريعًا، بما يساعدك على أخذ "انطباع" عام عن الكتاب.

ب ارسم خريطة ذهنية: الآن خذ ورقة فارغة كبيرة، وأدرها أو ضعها في وضع أفقي وارسم صورة ذهنية مركزية تقوم بتلخيص المادة الدراسية أو الكتاب وإذا كانت هناك صورة لافتة للنظر أو متعددة الألوان على الغلاف أو داخل الكتاب، فلا تتردد في استخدامها.

ج التفكير المشع: إذا كنت متأكدًا تمامًا من الفروع الرئيسية التي سوف تشع من المركز، فبإمكانك إضافتها في الوقت نفسه. فإنها غالبًا ما سوف تتوافق مع الأقسام أو الفصول الرئيسية للكتاب، أو مع أهدافك المحددة في أثناء قراءتها.

ومن خلال البدء في رسم خريطتك الذهنية في هذه المرحلة المبكرة، فإنك تعطي للمخ نقطة تلاقٍ مركزية وأسلوب بناء أساسيًا يمكن للمخ من خلاله دمج كل المعلومات المكتسبة من دراسة الكتاب.

٢ تحديد الوقت والمعدلات المطلوب تحقيقها (٥ دقائق)

في ضوء أهدافك الدراسية، فإن محتوى الكتاب ودرجة الصعوبة ومقدار ما لديك بالفعل من معرفة، كل هذا سوف يحدد:

أ مقدار الوقت الذي سوف تخصصه للمهمة بأكملها.

ب المادة الدراسية التي سوف تتناولها في كل فترة دراسية.

٣ ارسم خريطة ذهنية عن معرفتك الحالية بالموضوع الدراسي (١٠ دقائق)

والآن "أبعد" الكتاب وخريطتك الذهنية السابقة، وخذ ورقة جديدة، *وبأسرع ما يمكنك* قم بعمل خريطة ذهنية عن كل ما تعرفه بالفعل عن الموضوع الذي توشك على دراسته. وهذا سوف يتضمن أية معلومات قد اكتسبتها من تصفحك المبدئي للكتاب بالإضافة إلى أية معرفة عامة أو بنود محددة للمعلومات ربما التقطتها على مدار حياتك كلها وتتعلق بالموضوع بأي شكل من الأشكال. وتجنب تدوين الكلمات الرئيسية والبيانات في شكل خطي - فأنت هنا تتدرب على رسم الخريطة الذهنية.

لقد شعر معظم الطلاب بالسعادة وتفاجأوا من معرفتهم الكثير عن الموضوع أكثر مما كانوا يعتقدون في السابق. هذا التمرين ذو قيمة خاصة أيضًا؛ لأنه يستحضر الروابط المناسبة أو "الخطافات" في المخ ويهيئه للانطلاق في اتجاه الموضوع الذي تدرسه، كما أنه يمكّنك أيضًا من تحديد مناطق القوة والضعف في معرفتك، مشيرًا إلى الجوانب التي تحتاج إلى صقلها.

٤ تحديد الأهداف ورسم خريطة ذهنية عنها (٥ دقائق)

في هذه المرحلة بإمكانك إما أن تضيف إلى الخريطة الذهنية لمعرفتك الحالية؛ وذلك باستخدام قلم ملون مختلف أو أن تأخذ ورقة فارغة جديدة وترسم فيها بسرعة خريطة ذهنية لأهدافك من قراءة الكتاب الدراسي أو الدليل الدراسي. وربما تتخذ هذه الأهداف شكل أسئلة محددة ترغب في إيجاد إجابات لها، أو مجالات معرفة ترغب في القيام بالمزيد من البحث عنها.

رسم خريطة ذهنية لأهدافك بهذه الطريقة سوف يزيد بقوة من إمكانية تسجيل نظام العين أو المخ لأية معلومة يصادفها تبدو ذات صلة بهذه الأهداف. في الواقع، تعمل الخريطة الذهنية بمثابة "فاتح للشهية" يحفزك

للبحث بشكل طبيعي. وبالطريقة نفسها التي سيصبح بها الشخص الذي لم يأكل لعدة أيام مهووسًا بالطعام، فإن الخرائط الذهنية ذات الإعداد الجيد سوف تزيد "شهيتك" للمعرفة.

التطبيق

٥-٨ النظرة العامة والمعاينة والنظرة المتعمقة والمراجعة (يتوقف احتساب الوقت على المادة الدراسية)

بعد الانتهاء من الإعداد، تصبح جاهزًا للبدء في المستويات الأربعة للقراءة - النظرة العامة والمعاينة والنظرة المتعمقة والمراجعة - وهو ما سوف يأخذك إلى درجة أعمق داخل محتوى الكتاب أكثر من أي وقت مضى. (وهذا هو ما يعتمد عليه نجاح القراءة السريعة بشكل خاص - انظر الفصل الرابع). فبإمكانك الآن إما رسم خريطة ذهنية للكتاب بينما أنت تقرؤه أو وضع علامات في الكتاب في أثناء القراءة واستكمال الخريطة الذهنية فيما بعد.

رسم الخريطة الذهنية في أثناء قراءتك الكتاب يشبه إجراء "محادثة" مستمرة مع المؤلف، بما يعكس النمط المتطور للمعرفة كلما أحرزت تقدمًا في الكتاب؛ فالخرائط الذهنية المتنامية تمكّنك أيضًا من متابعة مستوى فهمك وتعديل التركيز على ما تجمعه من معلومات.

أما رسم الخريطة الذهنية فيما بعد، فيعني أنك سوف تستكمل الخريطة الذهنية فقط بمجرد أن تحصل على فهم كامل لمحتوى الكتاب وللطريقة التي يرتبط بها كل جزء بالأجزاء الأخرى، وبالتالي، سوف تكون خريطتك الذهنية أكثر شمولًا وتركيزًا، وتقل احتمالية حاجتك إلى مراجعتها.

أيًا كانت الطريقة التي سوف تختارها، فإنه من المهم أن تتذكر أن رسم الخريطة الذهنية للكتاب المدرسي أو الدليل الدراسي هو عملية ذات اتجاهين، والهدف منها ليس مجرد تكرار أفكار المؤلف في شكل خريطة ذهنية، بل هي عبارة عن مسألة تنظيم ودمج لأفكار المؤلف في سياق ما تعرفه أنت وتفهمه وتفسره وفي سياق أهدافك المحددة، على سبيل المثال، أسئلة الامتحان المحتملة. وبناء على ذلك، يجب أن تتضمن خريطتك الذهنية بصورة نموذجية تعليقاتك وأفكارك وإنجازاتك الإبداعية الناتجة عما قرأته. وسوف يساعدك استخدام ألوان مختلفة أو رموز على تمييز مساهماتك عن مساهمات المؤلف.

ولتنشيط ذاكرتك فيما يتعلق بنظام التطبيق بصفة عامة راجع الفصل الثالث.

كيفية رسم الخرائط الذهنية من المحاضرات وحتى أقراص الفيديو الرقمية

رسم الخريطة الذهنية هنا مشابه تمامًا لرسم خريطة ذهنية لكتاب، إلا أنك غالبًا ما سوف تخضع للتقدم الخطي للمحاضرة أو للعرض التقديمي المرئي، ولن تتمتع بالقدرة على الانتقال إلى الأجزاء المختلفة من المادة الدراسية عند الرغبة في ذلك، ولن يمكنك الاعتماد على القراءة السريعة لتحقيق التعلم السريع.

ولهذا السبب، فمن المهم للغاية أن تلقي **نظرة عامة** على الموضوع بأقصى سرعة ممكنة؛ فقبل أن تبدأ المحاضرة أو شريط الفيديو أو قرص الفيديو الرقمي أو الفيلم، ينبغي عليك أن ترسم الصورة الذهنية المركزية، وكذلك العديد من الفروع الرئيسية بقدر ما تستطيع. (وإنه لمن دواعي سرور المحاضر الجيد مساعدة أي شخص يظهر اهتمامه بموضوع المادة الدراسية ويعطيك معاينة للمحاضرة موضحة لك المجالات الرئيسية التي يخطط لتناولها).

مرة أخرى، قبل أن تبدأ المحاضرة أو قبل أن يبدأ عرض الفيديو أو أقراص الفيديو الرقمية أو الفيلم، وإذا سمحت الظروف بذلك، بإمكانك **عمل خريطة ذهنية سريعة في دقيقتين** حول معرفتك الحالية بالموضوع، من أجل تهيئة المخ لاستيعاب معلومات جديدة.

ومع مرور الوقت، بإمكانك إضافة المعلومات والأفكار في الخريطة الذهنية الأصلية أينما بدت الإضافات ذات صلة وثيقة بالموضوع، مع تعديل الهيكل الأساسي للخريطة إذا لزم الأمر. وكما هي الحال في رسم الخرائط الذهنية للكتاب المدرسي، حاول **التوضيح عن طريق إضافة الترميز اللوني** إلى تعليقاتك ومساهماتك في إطار استجابتك لتعليقات المحاضر ومساهماته.

دراسة حالة لطالبة قامت برسم خريطة ذهنية

ها هو ذا مثال لطالبة تدعى "لانا إيزريل" استخدمت الخرائط الذهنية باعتبارها جزءًا أساسيًّا من تدريباتها الدراسية. فقد فازت "لانا" بمسابقة العلوم على مستوى المدرسة باستخدام الخرائط الذهنية، وواصلت طريقها للفوز ليس فقط بمسابقة المعرض العلمي للولاية، بل أيضًا للفوز بمسابقة المعرض العلمي القومي على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية، ثم بعد ذلك اتصلت بها جامعة هارفارد، حيث درست وحققت درجات الامتياز في جميع المواد ودرجة جيد جدًّا في مادة واحدة وكانت مفاجأة لها. ومع عدم اقتناعها بأن درجة جيد جدًّا كان لها ما يبررها، قدمت التماسًا لإعادة التقييم واستعانت بالخرائط الذهنية في تقديم الالتماس وحصلت على درجة الامتياز التي تستحقها كما ينبغي الأمر. وقد كانت خريطتها الذهنية عبارة عن مزيج من تدوين الملاحظات والإعداد للامتحانات والاختبارات. وكما قالت "لانا":



خريطة ذهنية قامت "لانا إيزريل" بوضعها استعدادًا لامتحان التاريخ.

"لقد أخذت هذه الخريطة الذهنية مباشرة من الملاحظات التي دونتها في مادة التاريخ. فعادة ما يقوم المدرس بإلقاء محاضرة كل يوم، وأنا بطبيعة الحال أقوم برسم خريطة ذهنية لمحاضراته. تتناول هذه الخريطة الذهنية الأحزاب السياسية المبكرة الأمريكية ومواقفها. وتوضح الصورة الذهنية المركزية الانقسام في السياسات الذي أدى إلى تكوين حزبين منفصلين. وبمجرد إلقاء نظرة سريعة على صورتي الذهنية، سوف أعرف موضوع الخريطة والخصائص العامة للأحزاب، فالديمقراطيون أشخاص من عامة الشعب أكثر من الفيدراليين الذين يهتمون أكثر بالأرستقراطية. ويعد استخدام الصور في الملاحظات المذكورة في الخريطة

الذهنية أمرا رائعًا لتخزين المفاهيم واسترجاع المعلومات وجعل دراسة التاريخ أمرًا ممتعًا. إن المرادف لهذه الخريطة - باستخدام الأسلوب الخطي - سيكون على الأقل من صفحتين إلى ثلاث صفحات من الملاحظات الخطية، ومن المحبط أن تكون دراسة ثلاث صفحات بدلًا من صفحة واحدة أمرًا غير ممتع تمامًا. وعلاوة على ذلك، فإنه يمكن مراجعة هذه الخريطة الذهنية في أقل من دقيقة واحدة، مع توفير الوقت وتمكين المرء من تذكر الكثير، حيث إن الكلمات المفتاحية مرتبطة مع بعضها بقوة ... فقد ساعدتني الخرائط الذهنية على الحصول على درجات الامتياز في التاريخ - وهي درجة تفوق حقيقية!".

إنشاء خريطة ذهنية® رئيسية للدراسة

إذا كنت مشتركًا في دورة دراسية طويلة المدى، فإنه من الجيد أن تحتفظ بخريطة ذهنية رئيسية عملاقة بما يعكس الأجزاء والموضوعات والنظريات والشخصيات والأحداث الرئيسية في هذه المادة الدراسية. في كل مرة تقرأ فيها الكتاب المدرسي أو تذهب إلى المحاضرة، بإمكانك تسجيل أية فكرة رئيسية جديدة على خريطتك الذهنية الرئيسية، وبالتالي خلق صورة ذهنية معكوسة خارجية لشبكتك المتنامية من المعرفة الداخلية.

وقد لاحظ الأشخاص الذين فعلوا ذلك اتجاهًا مثمرًا ومثيرًا للدهشة؛ فبعد مرور مدة مناسبة من الوقت، بدأت حدود الخريطة الذهنية في الاقتراب من المواد الدراسية والتخصصات الأخرى؛ لذا فإن المحيط الخارجي لخريطة ذهنية عن علم النفس، على سبيل المثال، يبدأ في التطرق إلى علم وظائف الأعضاء وعلم الرياضيات وعلم الفلسفة وعلم الفلك وعلم الجغرافيا وعلم الأرصاد الجوية وعلم البيئة وهكذا.

هذا لا يعني أن بنية معرفتك آخذة في التفكك وأنها تتحرك بعيدًا جدًّا عن هذه النقطة، بل يعني فعليًّا أن معرفتك أصبحت عميقة للغاية ومتسعة لدرجة أنها بدأت ترتبط بمجالات المعرفة الأخرى.

رسم خريطة ذهنية لتدوين الملاحظات

تحتاج أكثر مهارات القراءة السريعة فاعلية في العالم إلى تقنية تدوين الملاحظات التي تدعمها بدلًا من التقنية المستهلكة للوقت وغير الفعالة مثل تقنيات الدراسة التي تعتمد على الأسلوب الخطي. طريقة الخريطة الذهنية لتخزين المعلومات واسترجاعها تتبع المبادئ نفسها مثل القراءة السريعة، وقد تم تصميمها لتعمل بالتعاون مع المخ؛ وهو ما يعني أن مستويات المعرفة لديك سوف تزيد كلما استخدمتها.

ويجب أن تتضمن طريقة تدوين الملاحظات الصحيحة:

١ التخطيط والتركيز والمعاينة.
٢ إدراكًا واستيعابًا وفهمًا واضحًا للحقائق.
٣ انعكاسًا لمستويات المعرفة الحالية.
٤ طريقة للاحتفاظ بالمعلومات.
٥ سهولة الاستدعاء.
٦ طريقة سهلة لتوصيل المعلومات.

وتستوفي الخريطة الذهنية كل هذه المعايير؛ فتدوين الملاحظات الفعال لا يتعلق بإعادة تقديم كل ما قيل بشكل أعمى، بل هو عملية انتقائية، ينبغي فيها تقليل عدد الكلمات المكتوبة وزيادة كمية المعلومات التي يتم استدعاؤها. والخرائط الذهنية تساعدك على تحقيق هذا بدقة.

عيوب تدوين الملاحظات بالطريقة "العادية"

الميل إلى تدوين ملاحظات عشوائية دون معاينة يعني ضياع التركيز العام والهدف.

الانشغال الكامل "بتدوين كل شيء" على الورقة، وهو ما يحول دون التحليل النقدي المستمر وتقدير الموضوع الدراسي.

تدوين الملاحظات بالتفصيل يمر على العقل دون أن يبقى فيه ويشتت انتباه المستمع الذي يغفل بعد ذلك عما قد قيل بالفعل. (تمامًا مثلما هي الحال مع إمكانية نسخ آلاف الكلمات من النص دون قراءتها).

يميل حجم الملاحظات إلى أن يصبح كبيرًا جدًّا لدرجة أن الشخص نفسه الذي دوَّن الملاحظات يشعر بالنفور من الرجوع إليها مرة أخرى، أو ربما يجدها غير مفهومة، ويضطر إلى البدء فيها من جديد.

إعادة النظر في الكلمات المفتاحية والصور الذهنية الرئيسية

العنصر الحاسم في تدوين الملاحظات الفعالة هو اختيار الكلمات المفتاحية المناسبة والصور الذهنية الرئيسية التي تلخص جوهر كل ما قرأته. وقد سبق وصف هذا بالفعل في الفصل السادس، ولكن لإعادة التأكيد في هذه المرحلة الحاسمة:

الكلمات المفتاحية في خريطتك الذهنية:

١ يجب أن تثير النوع الصحيح من الذاكرة.

٢ ينبغي ألا تكون وصفية أو مجردة أو عامة بصورة مبالغ فيها حتى تكون عملية.

٣ ينبغي أن تستحضر في ذهنك صورة ذهنية محددة للغاية.

٤ ينبغي أن تكون مرضية بشكل شخصي.

٥ ينبغي أن تكون لها القدرة على تلخيص المعلومات.

في ملاحظات الخريطة الذهنية، بدلًا من تسجيل جمل كاملة أو إنشاء قوائم، يتم استخدام مزيج من الكلمات المفتاحية والصور الذهنية الرئيسية لالتقاط جوهر المعلومات والعمل كمثيرات ذاكرة دقيقة لاستدعاء المعلومات.

ومع تطور خريطتك الذهنية، فإن المخ يخلق خريطة متكاملة عن مجمل المجالات التي تقوم بتسجيلها. وبالتالي، تصبح خريطتك الذهنية لبرنامج BOST عبارة عن ملاحظة متعددة الأبعاد صادرة من المخ الذي يعيد تقديم كل ما تريد أن تتذكره بطريقة فريدة في نوعها. وهذه طريقة رسم فعالة تقوم بتسخير قوة المخ إلى أقصى حد، وتفتح المجال أمام إمكانياتك الحقيقية. تعمل الخرائط الذهنية مع ذاكرتك، لتسهل عليك عملية تذكر المعلومات عند الحاجة إلى ذلك.

مراجعة ملاحظاتك عن الخريطة الذهنية®

بعد الانتهاء من ملاحظاتك عن الخريطة الذهنية، تجب عليك مراجعتها بشكل منتظم كي تحافظ على فهمك وتذكُّرك لما تعلمته. وبالنسبة لفترة دراسية مدتها ساعة ستكون فترات الاستراحة المثلى والحدود الزمنية للمراجعة بعد الدراسة على النحو التالي:

- بعد ١٠ دقائق - راجع لمدة ١٠ دقائق.
- بعد ٢٤ ساعة - راجع لمدة ٢ـ ٤ دقائق.
- بعد أسبوع - راجع لمدة دقيقتين.
- بعد شهر - راجع لمدة دقيقتين.
- بعد ستة أشهر - راجع لمدة دقيقتين.
- بعد سنة - راجع لمدة دقيقتين.

بعد ذلك سوف يتم تخزين المعلومات في ذاكرتك طويلة المدى، وبدلًا من النظر إلى خريطتك الذهنية الأصلية عند كل مراجعة، سيكون من الأفضل البدء عن طريق إنشاء خريطة ذهنية سريعة لما تذكره من معلومات؛ فهذا سوف يوضح لك ما الذي بإمكانك تذكُّره *دون أية مساعدة*. ويمكنك بعد ذلك مقارنتها بخريطتك الذهنية الأصلية الخاصة بك، مع تعديل أية اختلافات وتقوية أية مجالات تذكُّر ضعيفة. ويمكنك العودة إلى الرسم البياني في صفحة ٥٥ الخاص بالتذكير المرئي لأنماط التذكر.

مزايا ملاحظات الخريطة الذهنية® والخريطة الذهنية® الرئيسية

١ تمكنك من الحفاظ على المعرفة الكاملة في شكل نظرة متعمقة "مصورة" في جميع الأوقات، بما يتيح لك فهمًا أكثر توازنًا وشمولًا للمادة الدراسية بأكملها.

٢ تأخذ مساحة أقل بكثير من الملاحظات الخطية. فيمكن أن يتم تلخيص ما بين ١٠ و١٠٠٠ صفحة من النصوص في صفحة خريطة ذهنية واحدة كبيرة. **استخدم خريطة ذهنية واحدة، أنقذ شجرة!**

٣ توفر كلٌّ منهما للمخ نقطة تلاقٍ مركزية وهيكلًا، والذي يمكن من خلاله دمج معرفتك بأي موضوع.

٤ تزيد من "شهية" المخ للمعرفة.

٥ تتيح لك ربط مفاهيمك وأفكارك بتلك المفاهيم والأفكار التي تم التعبير عنها في الكتب أو المحاضرات أو العروض التقديمية.

٦ أكثر فاعلية بكثير بالنسبة لأهداف المراجعة.

٧ يعملان على تعزيز ذاكرتك وفهمك للكتب الدراسية والدليل الدراسي والمحاضرات والمناهج الدراسية، بما يمكّنك من التفوق في أية دورة دراسية.

رسم الخرائط الذهنية للمقالات

من المفترض أن تحل الخرائط الذهنية التي نناقشها محل الملاحظات الخطية الضخمة التي يكتبها معظم الطلاب قبل كتابة مقالاتهم فعليًا.

أخذ الملاحظات من الكتاب الدراسي أو المحاضرة، ويتضمن أخذ العناصر الأساسية من المواد الخطية لإنتاج الخريطة الذهنية (كما هو موضح فيما سبق).

تدوين الملاحظات بالنسبة لكتابة المقالة - في البداية - يعني تحديد العناصر الأساسية للموضوع في الخريطة الذهنية، ثم استخدام ملاحظاتك في الخريطة الذهنية لبناء أسلوب خطي.

كما هي الحال دائمًا، يجب أن تبدأ خريطتك الذهنية بصورة ذهنية مركزية تمثل موضوع مقالتك.

يمكنك بعد ذلك اختيار أفكار الترتيب الأساسية المناسبة، مثل الفروع الرئيسية أو الأقسام الفرعية الرئيسية. وفي هذه المرحلة يجب أن تولي مزيدًا من الانتباه لما هو مطلوب منك القيام به في الموضوع أو المسألة. فعادة ما يشير نص موضوعات المقال إلى ما يجب أن تكون عليه أفكار الترتيب الأساسية.

اسمح لعقلك بأن ينطلق بحرية، بإضافة بنود من المعلومات، أو نقاط ترغب في تقديمها، أينما بدت لك هذه المعلومات أو النقاط ذات صلة وثيقة بموضوع الخريطة الذهنية، فليس هناك حدٌّ لعدد الفروع الأساسية والفرعية التي تشع نحو الخارج مما لديك من أفكار الترتيب الأساسية. وفي أثناء رسم الخريطة الذهنية في هذه المرحلة ينبغي عليك استخدام الرموز (الرموز اللونية أو الرموز الشكلية أو كليهما) للإشارة إلى الإحالة المرجعية أو الرابط بين الأجزاء المختلفة.

بعد ذلك، قم بتعديل الخريطة الذهنية وإعادة ترتيبها حتى تصبح خريطة ذهنية كاملة متماسكة.

- والآن، اجلس واكتب المسودة الأولى من مقالتك مستعينًا بالخريطة الذهنية كإطار عمل. ويجب أن توفر لك الخريطة الذهنية المنظمة بشكل جيد ما يلي:

  - جميع الأقسام الفرعية الرئيسية لمقالتك.
  - النقاط الرئيسية التي يجب ذكرها في كل من هذه الأقسام.
  - الطريقة التي ترتبط بها هذه النقاط مع بعضها.

لذا يجب عليك في هذه المرحلة الكتابة بأسرع ما يمكنك، مع التصفح السريع لأية مقاطع تسبب لك صعوبة معينة، وخاصة إذا كانت كلمات معينة أو تراكيب نحوية. وبهذه الطريقة سوف تخلق تدفقًا أكبر بكثير وبإمكانك دائمًا العودة إلى "المقاطع التي تسبب مشكلة" فيما بعد، بالقدر الذي توده عند دراسة كتاب مرجعي.

- إذا واجهتك "صعوبات في الكتابة" (والتي ربما لن تواجهها مع الخريطة الذهنية - تذكر أحجية الصور المقطوعة!)، فسوف يساعدك القيام برسم خريطة ذهنية أخرى على التغلب على هذه الصعوبات. في العديد من الحالات مجرد رسم الصورة الذهنية المركزية سوف يساعد على تحرير عقلك مرة أخرى، بما يتيح له الانطلاق وأخذ جولة حول موضوع المقالة. إذا وصلت إلى طريق مسدود مرة أخرى، فقم ببساطة بإضافة خطوط جديدة متفرعة من الكلمات المفتاحية والصور الذهنية التي قمت برسمها حتى الآن، وسوف يقوم الجشتالت الطبيعي للمخ أو الميل إلى "الكمال" بملء الفراغات بكلمات وصور ذهنية جديدة. وفي الوقت نفسه يجب أن تذكّر نفسك بقدرة المخ اللانهائية على الربط وتسمح لجميع أفكارك بأن تتدفق، وبخاصة تلك الأفكار التي قد

ترفضها على اعتبار أنها "سخيفة". مثل هذه الصعوبات سوف تختفي بمجرد إدراك أن السبب فيها ليس عدم قدرة المخ، ولكن الخوف الكامن وراء الفشل والفهم الخطأ لطريقة عمل المخ.

- وأخيرًا، قم بمراجعة خريطتك الذهنية، وضع اللمسات النهائية على مقالتك، مع إضافة الإحالات المرجعية وتدعيم حجتك بمزيد من الأدلة أو الاقتباسات وتعديل أو توسيع استنتاجاتك عند الضرورة.

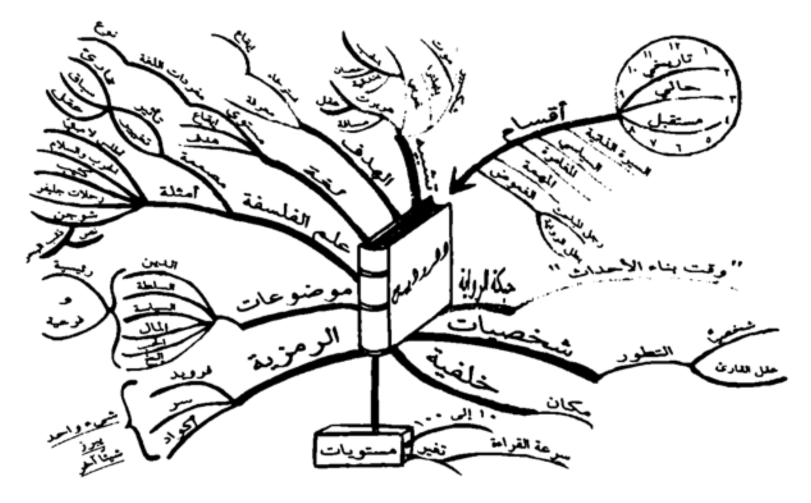
رسم الخرائط الذهنية للامتحانات

بعد أخذ ملاحظات الخريطة الذهنية على مدار الدورة الدراسية، وبعد مراجعة الخرائط الذهنية في الفترات الموصى بها، لا بد أن تكون مستعدًّا تمام الاستعداد لخوض الامتحان. ويتمثل السبيل الصحيح في تحويل معرفتك الممتازة إلى أداء ممتاز.

١ الخطوة الأولى هي قراءة ورقة الامتحان بالكامل، مع اختيار الأسئلة التي اخترت الإجابة عنها، وتدوين خرائط ذهنية مصغرة أي أفكار تتبادر إلى ذهنك على الفور في أثناء قراءة الأسئلة.

٢ بعد ذلك، عليك أن تحدد الترتيب الذي سوف تجيب به عن هذه الأسئلة، وما مقدار الوقت الذي سوف تخصصه لكل سؤال.

٣ مع مقاومة إغراء البدء في الإجابة الفورية عن السؤال الأول بالتفصيل، قم بعمل خريطة ذهنية سريعًا حول كل الأسئلة التي تنوي الإجابة عنها. وباتباع هذا الإجراء، فإنك تمكن عقلك *على مدار الامتحان* من استكشاف تشعبات جميع الأسئلة بغض النظر عن السؤال المحدد الذي تقوم بالإجابة عنه في أي وقت من الأوقات.



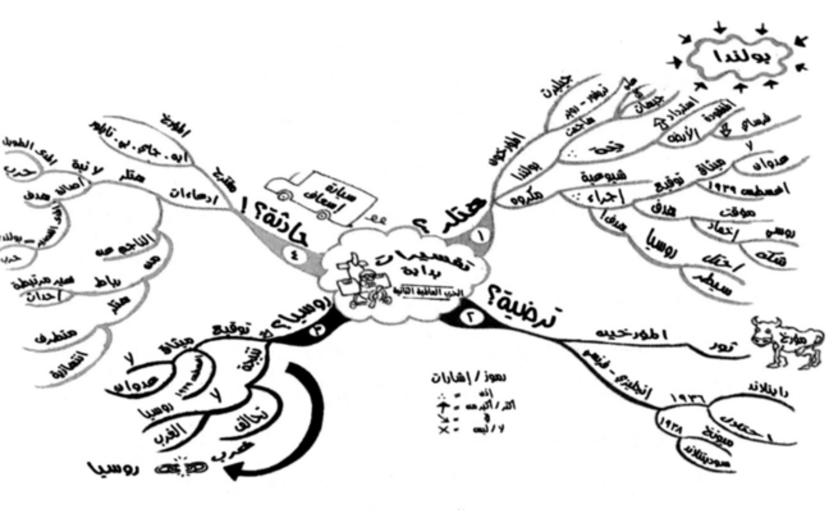
خريطة ذهنية لمساعدة طالبة في مادة الأدب على اجتياز امتحانها (وهو ما حققته بالفعل!).

٤ والآن عد مرة أخرى إلى سؤالك الأول، وارسم خريطة ذهنية لتكون بمثابة إطار لإجابتك؛ فالصورة الذهنية المركزية تتوافق مع تعليقاتك التمهيدية، في حين يقدم كل فرع من الفروع الرئيسية عنوانًا فرعيًا رئيسيًا أو جزءًا من الاختبار، ويجب أن تكون قادرًا على كتابة فقرة أو فقرتين عن كل فرع من الفروع الرئيسية.

٥ وبينما تكتب إجابتك، سوف تكتشف أن بإمكانك البدء في الرجوع إلى بنائك المعرفي بالكامل، وبإمكانك الاستنتاج عن طريق إضافة أفكارك وترابطاتك وتفسيراتك. ومثل هذه الإجابات سوف تبرهن للممتحن معرفتك الشاملة وقدرتك على التحليل والتنظيم والدمج والإحالة المرجعية وخاصة القدرة على الإتيان بأفكار إبداعية وأصلية حول الموضوع. وبعبارة أخرى سوف تحقق أعلى الدرجات!

دراسة حالة: تنفيذ الخريطة الذهنية®

الخريطة الذهنية الموضحة بالأسفل هي واحدة من مئات الخرائط الذهنية التي قام طالب يدعى "جيمس لي" برسمها. وقد قام بإعداد هذه الخرائط الذهنية لمساعدته على اجتياز امتحانات الدراسات العليا وامتحانات القبول بالجامعة. وعندما كان "جيمس" في الخامسة عشرة من عمره غاب ستة أشهر عن الدراسة بسبب المرض ونصحه البعض بأن عليه إعادة السنة في ضوء حقيقة أن امتحانات "شهادة الثانوية" كانت تلوح في الأفق. وأقنع "جيمس" أساتذته بأن يسمحوا له "بالتقدم" للامتحانات، وبدأ يرسم خريطة ذهنية لكل شيء في متناول يده! وفي غضون ثلاثة أشهر فقط قام بما يساوي جهد سنة كاملة، وقد حاز درجة الامتياز في سبعة امتحانات ودرجة جيد جدًّا في ثلاثة امتحانات من إجمالي عشرة امتحانات. وهذه هي الخريطة الذهنية التي رسمها "جيمس" لمادة التاريخ، موضحة التفسيرات الرئيسية المتعلقة ببداية الحرب العالمية الثانية.



إحدى الخرائط الذهنية التي رسمها "جيمس لي" والتي ساعدته على اجتياز امتحاناته.

ضع حدًا على وقتك واكسر قيودك

طلاب الكلية أو الجامعة، الذين يؤدون الامتحانات بشكل منتظم، سوف يجدون أن كتابة كل مقال في فترة زمنية محددة من الأمور المفيدة جدًا، كما لو كان أحد أسئلة الامتحان. وتعد هذه الطريقة مثمرة بصفة خاصة في الدراسة الأكاديمية شديدة التنافس، التي يحتاج فيها المخ إلى التدريب المستمر من أجل التفوق في ظل ظروف الامتحانات الضاغطة.

وقد استخدمت الطالبة السويدية "كاتارينا نايمان" الخرائط الذهنية لمقالات عن السويد:

"كلما كتبت ورسمت المزيد من الخرائط الذهنية، تبادر إلى ذهني المزيد من الأشياء؛ فأحصل على المزيد من الأفكار الجريئة والمبتكرة، وأدركت أن الخريطة الذهنية لا تنتهي أبدا. هناك فقط شيء واحد أحترمه يمكن أن يوقفني عن استكمال الخريطة الذهنية وهو آلام المعدة بسبب الجوع أو العطش الحقيقي!"

رسم خريطة ذهنية لمجموعة دراسية

الدراسة يمكن أن تكون أيضًا تجربة جماعية (فضلًا عن كونها ممارسة فردية للمراجعة)، وتعد الخرائط الذهنية أمرًا مثاليًا للمجموعات الصغيرة التي تسعى إلى زيادة كفاءتها الدراسية. وباستخدام ملاحظات الخريطة الذهنية المنظمة على نحو جيد، فإنه يمكن توصيل محتوى الكتاب الدراسي كله إلى أعضاء المجموعة خلال ساعة واحدة أو أقل، وأوصي بتخصيص يوم للدراسة يضم على سبيل المثال أربعة أعضاء، ويمكن فيه قراءة أربعة كتب ورسم خرائط ذهنية عنهم وفهمهم وتواصلهم.

١ ابدأ في الساعة ١٠ صباحًا بعد ممارسة التمارين الرياضية لمدة نصف الساعة أو القيام بجلسة تمدد فيها أطرافك.

٢ تصفح النص المطلوب دراسته بسرعة (١٥ دقيقة).

٣ خذ فترة استراحة لممارسة الألعاب أو للراحة أو الاسترخاء (١٥ دقيقة).

٤ حدد مقدار الوقت المتاح لديك للدراسة وفترات الاستراحة، وقسِّم الوقت إلى أجزاء لتغطية أجزاء من المادة (١٠ دقائق).

٥ قم برسم خريطة ذهنية لمعرفتك الحالية بالموضوع الدراسي لتحديد أهدافك وغاياتك من الموضوع والأسئلة التي تريد الإجابة عنها (٢٠ دقيقة).

٦ خذ فترة استراحة (٥ - ١٠ دقائق).

٧ ألقِ نظرة عامة سريعة على الكتاب المدرسي، مع النظر في المحتويات والعناوين الرئيسية وهلم جرًّا، ثم ارسم الفروع الرئيسية على الخريطة الذهنية (١٥ دقيقة).

٨ قم بمعاينة كتابك، مع النظر إلى المادة بمزيد من التفصيل، والاستمرار في بناء الخريطة الذهنية (١٥ دقيقة).

٩ استراحة غداء (٦٠ دقيقة).

١٠ هذه هي مرحلة الحديث والتي يمكنك من خلالها مناقشة وحل المقاطع الصعبة مع زملائك الآخرين في مجموعتك الدراسية (٣٠ دقيقة).

١١ استراحة (٥ - ١٠ دقيقة).

١٢ قم بمراجعة الكتاب، مع مواجهة أية مشكلات معلقة أو أسئلة وملء التفاصيل النهائية في الخريطة الذهنية (٣٠ دقيقة).

١٣ استراحة (٥ - ١٠ دقيقة).

١٤ هذه هي مرحلة التبادل والتي يقدم فيها أعضاء المجموعة الدراسية، بناء على خريطتك الذهنية، ملخصًا كاملًا لما تم تعلمه من النص الدراسي المحدد الخاص بك. كل عرض تقديمي يجب أن يستمر حوالي ٢٥ دقيقة مع أخذ فترة استراحة من ٥ - ١٠ دقائق بعد العرض الأول والثاني. في أثناء قيام أحد الأعضاء بتقديم العرض الخاص به، يجب عليك رسم خرائط ذهنية خاصة بك ومحاولة اكتساب مستوى فهم مساوٍ على الأقل لذلك المستوى الخاص بمقدم العرض. ويجب أن تكونوا جميعًا قادرين على صقل الخرائط

الذهنية وتحسينها لدى بعضكم، وكذلك صقل كل فرد لخريطته الذهنية وتحسينها إلى أعلى مستوى ممكن.

١٥ بحلول الساعة ٤ أو ٥ في فترة ما بعد الظهر، سيكون لديك أربعة كتب جديدة من المعلومات في رأسك، والشيء الوحيد الذي عليك القيام به مع النص الفعلي هو التصفح البسيط لكتاب كي تضيف المزيد إلى خريطتك الذهنية خلال السنة المقبلة. مكتبة

لقد حققت معرفة أفضل عن المادة الدراسية من خلال تواصل الخريطة الذهنية، وليس عن طريق الملاحظات الخطية التي تبدد المعرفة وتشتتها.

وعلاوة على ذلك لقد كانت تجربة إيجابية وممتعة، ومختلفة تمامًا عن الهموم المؤلمة والقاسية للدراسة - لذا اخرج الآن واحتفل!

فوائد الخريطة الذهنية® للمجموعة الدراسية

ما النسبة المئوية التي تعتقد أن كل عضو في المجموعة الدراسية سوف يتعلمها من كتاب، وليكن مثلًا، قسم الجغرافيا والذي يضم أجزاءً عن الطقس والحياة البرية والجيولوجيا والخرائط الكوكبية وما شابه ذلك؟ الإجابة: ٧٥٪.

أما الطالب العادي الذي يقرأ الكتاب كله ويحتاج إلى فترات طويلة للقيام بذلك، فيستوعب ما بين ٦٠ إلى ٨٠٪ في السنة الدراسية بأكملها ثم ينسى ما يصل إلى ٨٠٪ منه في غضون أسبوع. وبعبارة أخرى، فإنه من الأفضل البدء في "الدراسة بجد" في *بداية* العام. فلماذا تقضي السنة كلها وأنت تشعر بالرعب من تسونامي المروع الذي يلوح في الأفق، وسوف يطيح بك بعيدًا في ٩٠٪ من الحالات؟ لماذا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة لكي توقفه؟ لماذا لا تقوم بدفعه بعيدًا عنك منذ البداية؟

ميزة أخرى للمجموعة الدراسية للخريطة الذهنية هي أنه عندما يجلس أعضاء المجموعة في الأسبوع الثاني من المحاضرات، سوف تكون لديك ميزة أكبر بوجود كل النصوص الدراسية في شكل خرائط ذهنية بالفعل؛ لذا عندما يبدأ المحاضر في التحدث عن "موضوع جديد لهذا الأسبوع"، يكون لديك بالفعل توقع عن الموضوع ولديك خريطة ذهنية واضحة في رأسك قبل حتى أن يبدأ فيه المحاضر. وبالتالي، بينما هي تقدم أفكارًا مثيرة للاهتمام، يمكنك ببساطة إضافتها لخريطتك الذهنية الرائعة، ولكن الأمر لن ينتهي عند هذا الحد.

وأيًّا كان ما سوف يقال داخل أو خارج الصف الدراسي أو قاعة المحاضرات أو الدورة التعليمية ويكون مرتبطًا بأي شكل من الأشكال بهذا الموضوع، فإن المخ سوف تكون لديه شبكة لا نهائية من التشابكات ليضيف إليها ويزيدها من خلال - "*انتبه! انتبه! انتبه!*"، كما لو كان انصهارًا أو انشطارًا في التفاعلات.

هذا بالنسبة لمادة دراسية واحدة. كم عدد المواد التي يدرسها الطالب؟ في هذا المستوى، أربعة، وربما خمسة؛ لذا فإذا كان هناك ٣٠ كتابًا تحتاج إلى قراءتها في العام الدراسي، وكنتم مجموعة مكونة من أربعة أعضاء، فبإمكانكم إنجاز المواد في كل يوم سبت على مدار ثمانية أسابيع، وبحلول نهاية أول شهرين من العام الدراسي سوف تستقر كل هذه المواد في ذهنك.

مستقبلك

الآن أصبحت قدراتك العقلية كاملة وأصبحت مجهزًا بمخ له قوة خارقة؛ فقد قمت بإزالة العقبات العادية التي تحول دون الدراسة الفعالة. وأصبحت الآن قادرًا على القراءة بشكل أسرع من ٩٩٪ من سكان العالم. ولديك ذاكرة

تم شحذها حديثًا. ولديك معرفة بالنظرية والتطبيق عن أكثر أداة فعالة في العالم فيما يتعلق بالتفكير والتعلم والذاكرة، ألا وهي الخريطة الذهنية، كما أنك تعرف كيف تستخدم أكثر تقنيات الدراسة فاعلية، ألا وهي برنامج BOST لتحقيق أقصى استفادة لك.

وسوف أترقب سماع أخبار عن نجاحك في الامتحانات!

الإجابات

صفحة ٩٧: تمرين على مفردات اللغة باستخدام الإدراك البصري - البادئات

١ تستعد، ٢ مراجعة، ٣ تضعف، ٤ الفهم، ٥ امتحانات

صفحة ٩٩: تمرين على مفردات اللغة باستخدام الإدراك البصري - اللواحق

١ ممارس، ٢ الاستمتاع، ٣ الأصفر، ٤ صاخب، ٥ علم النفس

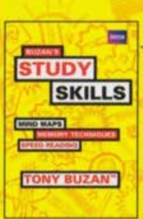
صفحة ١٠١: تمرين على مفردات اللغة باستخدام الإدراك البصري - الجذور

١ دائم الشكوى، ٢ لطيف، ٣ الاعتدال الربيعي أو الخريفي، ٤ كرونومتر، ٥ الديناميكية الهوائية.

مزيد من القراءات

لأولئك الذين على استعداد لأخذ معرفتهم إلى ما هو أبعد من الساحة الدراسية، تحتوي سلسلة كتبي عن التوجه العقلي على توجيهات متعمقة حول كيفية تحقيق أقصى استفادة من عقلك وذاكرتك في جميع جوانب الحياة.

ويمكن الحصول على الكتب التالية من بي بي سي أكتيف:



"إن مخك معالج استثنائي، فائق القوة، قادر على التعامل مع أفكار غير محدودة وغير مترابطة. فإذا عرفت كيفية استخدامه، فلن يكون التعلم نشاطًا مرهقًا، وسوف يكون سريعًا، وسهلًا، ومثمرًا".

توني بوزان

إن الأساليب المدهشة الخاصة بالتخطيط الذهني، والقراءة السريعة، والتذكر التي ابتكرها توني بوزان، المؤلف الذي تتصدر كتبه قوائم الكتب العالمية الأعلى مبيعًا في مجالي العقل والتعلم، سوف تحدث ثورة في دراساتك وستعظم من نجاحك في الامتحانات - مهما كان مستوى مادتك أو مستواك الأكاديمي.

- ارتق بتركيزك وفهمك إلى مستويات لم تتخيلها من قبل
- احفظ المعلومات واستدعها بسهولة - حتى في المواقف الضاغطة، مثل الامتحانات.
- دوّن ملاحظات فعالة، قابلة للاستخدام، وموثوقة في أثناء حضور المحاضرات وعند القراءة.
- اقرأ بسرعة مدهشة وتذكر بدقة ما قرأته.
- خطط بهدوء وثقة للامتحانات، والاختبارات، وجلسات تقييم الأداء واستعد لها.

إذن، أخرج التوتر من دراساتك، وارتق بعقلك، وابدأ في الحصول على النتائج التي تريد بحثها بواسطة طريقة بوزان المختلفة على نحو ممتع، والفعالة، والمؤثرة، والمجربة.






ISBN 628-1072-08-899-6
6 281072 088996
282206490